 # Ang Kernel ng Pagbango sa Kalusugan

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport na may tiyak na kerama (framework) para sa pagpapahintulutang at pagpapaganda ng kalusugan at kaligayahan. Itong nagtatawan ng mga bagay na nakatutulong sa pagbago at pagbabalik sa loob ng isang makabigas na pamumuhay.

Bagong Simula:

1. **Pakikipag-usap: Umawit sa pag-usap at pakikipagkaisa. Baka may mga bagay na kinakahold ka sa pasto, ngunit ang pag-usap ay magpapahintulutang sa iyong pagbabago.**

2. **Pagsisilbi ng Pag-iintindihin: Nakakapagpasa ang mga naratif at isyu mo sa ibang tao. Ang pagsisilbi ng pag-iintindihin ay nagbibigay ng pakiramdam ng pagpapasensya at pagpapahintulutang sa iyong**

paglalakbay.

3. **Pag-aaksyon: Sumama ka sa mga aktividad at riyal na pagpapaganda ng kalusugan. Itong magpapatunay sa iyong pagbabago at pagbabalik sa loob.**

4. **Pagsusuport at Pakikipag-usap sa Komunidad: Makikita mo ang kahulugan ng pakikipag-usap sa isang komuniteng na may tamang pagtutuwang. Ang mga kaibigan at pagsusuport na nakatago sa komunidad ay magpapahintulutang sa iyong paglalakbay.**

5. **Pag-alala sa Kalusugan: Iwasang malubhang pag-aari ng sarili at pag-iintindihin ang mga bagay na nakakapagpabigat sa kalusugan mo. Sumama ka sa mga riyal na pagpapaganda ng kalusugan para sa iyong kapayapaan at kaligayahan.**

Pag-aksyon at Pagbabago:

**- **

Ang Skrip ng Playwright (Ang Pagsasala sa Pagpapatulong sa Pagpapulupit)

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsasala na nagtutugon sa pagpapulupit at pagbabalik sa pagkakaibigan. Nakatutulong ito sa mga individuo na naghahanap ng pagpapuri at pagpapakilala sa kanilang sarili, habang binibigyan ng kapayapaan at pagkakasunod-sunod na pagsasala.

Ang mga pulong sa aking skrip ay nakatutulong sa iyo na:

1. **Pag-iisip: ** Isipin ang mga bagay na nanghihingi sa inyo ng pagbabago. Anunsyonyo ang mga di-maaaring bagay na nakakapagpapasensya at nakakapagdamdamin ng kaligayahan.
2. **Pagsusuri: ** Tanyag at matutunan ang mga dahon ng iyong pagkakaibigan at mga bagay na naghihingi ng isipin ulit.
3. **Pag-iwanan:** Iwasang mag-alala o masunod ang impakto ng iyong mga kagipitan. Nakatutulong ito sa inyo na lumingon at matugunan ang sarili ninyo.
4. **Pagsasala: ** Tumutulong sa iyo na lumikha ng mga serye ng pagsasala na personal na may kinairangan at makakapagbigay ng pagkakasunod-sunod na kapayapaan.
5. **Pagpapuri:** Nakatutulong ito sa inyo na lumingon sa iyong mga kalusugan at pagkakaibigan nang mas malalim, at makahanap ng pagpapuri at pagpakilala sa sarili.

Ang aking skrip ay may mga pulong para sa:

* **Mga individuo na nakatagpo ng kailangan para sa pagpapulupit sa naratif, pagsasala, at pagpapuri.**
* **Mga tut

"Sapot na Pag-aakro: Siete Mga Pagsasalamat sa Panahon"

*1. **Ang Paglalakbay ng Katapusan (The Journey's End)***
*- *Maaaring isang pagkakaibigan na naghahanap ng kapayapaan, o isang mananalinang nakararamdaman ng kahulugan.**
- (This could be a friend seeking peace or a reflection on a realization.)

*2. **Pagsisilbi sa Kahalagah (Serving Purpose)***
*- *Naging katwiran ang mga nakaraang araw, at naghahanap akong makatuwing na pagtuturo sa lahat ng nararapat na nakakapag-ugali sa aking buhay.**
- (The past days have become a testament, and I seek to impart a meaningful lesson to all who have influenced my life.)

*3. **Mga Kalikasan at Pakiramdam (Surroundings and Emotions)***
*- *Ang mga kalikasan ay maaari ring maging malalaking bantay, o matapang na tanyag, subalit sa loob ko'y may isang di-mapagpapasya na kagipitan.**
- (Surroundings can be a powerful shield or relentless challenge, but within me lies an unwavering yet uncomfortable tension.)

Paano Gamitin ang Script na Iton

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerangka para sa pagpapahintulutang at pagpapalaki ng mga nakatira sa damdamin ng kalusugan. Ang script na ito ay may malinaw at direkta approbasyong pagsasakop upang makapag-usap at maging matulong sa ibang tao.

****Bago Mag-start:****

1. **Pag-iisipan ang Konteksto: Nakaka-ani ng situasyon at ang kalusugan ng mamahaling kaklase mo. Ang mga script na ito ay fleksibel at nakakapag-adapt sa iba pang pagkakataon.**
2. **Pagsasabi ng Pagpapahintulutang: Mayroong mga naging pagsasabi na matatag at mapagbigay ng pakikipag-usap. Huwag mag-alala kung ang mga salita ay hindi agad maipinadala; ang importante ay ang diwa at pagkakasunod-sunod.**
3. **Pagpapahintulutang sa Pag-aakro: Ang script ay may mga direkta na tanong at mga pagsasabi na nakapagpapatuloy sa konversasyon. Huwag mag-alala kung ang mga ito ay hindi agad maipinadala; tulunang itong gawing natutunan para sa pagpapahintulutang.**
4. **Pagpapasok sa Kalusugan ng Mamahaling Kaklase: Ang script ay nagtatakda na magbigay ng kabuuan at di-judgmental na ambiencia. Huwag matakot na makipag-usap at maging makasupport sa nakatira sa damdamin.**

****Samantala ng Paggamit:****

*** **Natutunan ang mga Script:** Ang mga script na ito ay dapat inaral at natutunan para mas malinaw ang paggamit.**
*** **Adaptasyon:** Ako'y nakakapag-adapt sa iba pang pagkakataon at damdamin ng mga kak**

Ang mga skripto ay nagsasama ng buong pagpaplano para sa bloko ng 20 panahon ng Kernel meeting na nakatago sa pagsasayaw. Natuklasan ito upang ipinagpatuloy ang pagpapatayo walang pag-aaral - ang direksyon sa pangkasama ay madaling gamitin, ang dialogo ay makakapag-akses, at ang mga rol ay naisip na para sa lahat sa likod.

Ang mga ito ay hindi nangangailangan ng matatag na pagsasalamat sa isang pananalapi. Itong natatagpuan sa paglams lamang. Ang mga imperfekcion sa pagpapakita — ang natatapin na cue, ang napag-alala na line, at yung mananandian na nagbago ng karakter dahil nakuha ang isang malubhang pakiramdam — hindi ito pang-araw na pagkakamali. Iyon ay ang isang nababagay na pananalapi.

Mabuti na ang mga pag-aaral ay may sekcion para sa pag-debrief. Ang paglalakbay na wala ng pag-debrief ay parang katas (catharsis) na walang integrasyon. Sa pag-debrief na ito, nakakapagkulay at nagpapaglad ang mga pota (pottery).

****Ang Recovery Kernel: Isang Keramahan para sa Pagbango at Pagpapulihid****

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagpapulihid na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagbango at pagpapulihid sa kanilang kalusugan. Ang keramahan na ito ay may dalin sa pag-unlad ng mga makatuwang na pagsisikap at pagpapatawa, habang nagbigay ng isang matagpuan para sa pag-aakro at pagpapulihid.

****Bantayan sa Pagbango:****

****Tema: Pagpapulupot at Pagbabalik sa Kalusugan****

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagpapulupot na may tiyak na pagnananatili at pagbabalik sa kalusugan. Itong nagtatawag sa mga individuong naghahanap ng pagkakaibigan at pagkakasunod-sunod upang matugunan ang kanilang pagpapulupot at pagbabalik sa buhay na may kalusugan.

****Bantay ng Pagpapulupot:****

1. **Pahintulutang Pananagutan:**
- Aking makapagpasya, ako'y nagpapaalala sa sarili ko upang magpatuloy sa pagpapulupot at pagbabalik.

2. **Pagsusuri ng Mga Katangahang Papatayin:**
- Idarating natin ang mga bagay na nakatutuhang nahihirapan, at humalaga sa pag-iisa at pagpapatao.

3. **Pagpapaunlad ng Pagkakasunod-sunod:**
- Tumutulong tayo sa isa't isa, at nagbagi ng mga kabagay na may tulong sa pagbabalik sa kalusugan.

4. **Pagsisilbi ng Suport at Komuniteng Pagtutulungan:**
- Nakikipagkaisa tayo bilang isang komuna, at naghahanap ng pagkakasunod-sunod at pagpapasok ng bagong panahon.

5. **Pagsasama sa Pagpapulupot:**
- Sa pagpapulupot, hindi kami nag-iisa. Nakikipagtugunan tayo bilang isang pamilya na naghahanap ng kalusugan at pagmamahal.

1. **Pahintulutang Pananagutan:**
   - Anumahin ang iyong mga damdamin at pakikipag-usap nang malikot. Walang masama kung may mga bagay ka na kailangan ipaliwanag o ipagmalaki.
2. **Maging Nakatuwang:**
   - Umalok sa iyong mga makatuwang na pagsisikap at pagpapatawa. Ang humor at kabigyang positibo ay magpapatuloy ng iyong pagbango.
3. **Pag-aakro sa Komunidad:**
   - Sumama sa mga grupong pagsusuri o pagpapulihid sa komuniteng iyo. Ang pag-iisa ay mas malalaking bagay, ngunit ang pagtuwang na nakatutulong sa ibang tao ay magpapatuloy ng iyong kalusugan at kaligayahan.
4. **Pagpapatawa at Pagbago:**
   - Tumutugon sa mga makikita mong pagkubkob o pagbabago. Ang pagpapatawa at aking makatuwang na reaksyon ay magpapatuloy ng iyong pagbango at pagpapulihid.
5. **Pag-alala sa Kalusugan:**
   - Huwag mangyari na ang iyong mga pagsisikap sa kalusugan ay maging malalaking

problema. Kung may mga bagay ka na parang naghahanap ng tulong, huwag mag-alala, may mga serbisyo at pagkakaib	
"Ang posibleng ulit na pag-usap" 2 — Acknowledge the Struggle "Pakiramdaman at ipinagpapatawa sa mga nakararamdaman ng kasalipan." 3 — Create a Safe Space "Magsimula ng isang makapagbigay-liwanag at makapagpasa-kabuti na kalikasan, sa halip na isang naghahanap ng pag-aakro." 4 — Educate on Recovery Options "Tulongin sila na mag-aral tungkol sa mga alternatibong pagpapulihon at ang mga pagsisiklab na maaari na makapagbigay ng daan sa kanilang pagbabago." 5 — Offer Support and Resources "Huwag pang hinanap ang sarili nang nakakahangad. Ayusin ang mga tulong at pagkakasilbi na may kinalaman sa pagpapulihon at pagpapatao." 6 — Encourage Professional Help "Inirerekomenda na humingi ng profesional na tulong, lalo na kung may mga malubhang	**Ang Dalawang Versyon ng Isang Tao sa Panahon: Ang Konversasyon na Hindi Nagkulang, Nagtatagpuan na Finalmente** *Versi 1 (Nang Hinahanap):* "Sana makasama ako siya noong panahon na iyon. Nakakamali ako at ginawa ko ang isang malubhang pagsisiklab sa aming relasyon. Nag-iisa ako sa aking mga halaga at hinahanap ako ng pagkakaibigan na makapagbigay ng kapayapaan sa aking damdamin. Ngunit ngayon, nasa nakaraang panahon tayo, at ang konversasyon na ito ay nangangailangan na maging totoo." *Versi 2 (Nang Makikita):* "Ang tagal na nang hinintay ko para makasama ka. Ang aking mga galit at hindy-hindi na manatili sa aking pakiramdam. Nakakapagpasa ka ng pagkakaibigan na ito, at nakikita ko na ang kapayapaan na niniisang pagkakataon. Sa halip na maging isang malubhang pagkakaibigan, ang aming konversasyon ngayon ay nagdudulot ng pagsisilbi at pagpapatawa sa aking mga galit."

o di-maipagkontrol na isyu." 7 — Provide a Plan for Relapse Prevention "Magpapatuloy sa pagtatawagan ng mga strategi para sa pagpapahintulutulot sa pagbago at pagbabalik sa masama." 8 — End with Hope and Encouragement "Huwag matakot na manatili sa daigdig ng posibleng pagbabago at paglingap. May diwa pa rin, at ang pulihon ay makakatakda."	

## 2 - Ang Pag-aaplikar sa Trabaho 	
 	
Ang pag-aaplikar sa trabaho ay isang mahuhusay na pagkakaibigan upang makatuwiran ang iyong mga kababilang at makahanap ng posisyon na nagtutugon sa iyong kapangyarihan at paninidyan. Ito'y isang proses na maaari mong gawing masaya at makatwiran, kung ikaw'y nakapag-alala at nakapag-aral nang mabuti.
 	
Ikaaplikasyon ng Sarili:
 	
1. **Pag-uuri ng Posisyon:** Ako'y naghanap ng posisyong [Posisyon na Inirekrut] sa inyong kumpanya, na napakilala sa inyong mga kalusugan at pagpapasaya ng mga empiyado.
2. **Pagsasalin ng
	Kumita ng Buhay na Iniibig Mo: Pag-aaral sa Mga Tanong na Hindi Ever Inask at Pag-apreciya sa Nakalaan sa Iyong Past
	
	Ang paghahanap ng buhay na ipinagmamalaki mo ay isang makatwiran at malaking pagbabago. Samantala, may mga tanong at refleksyon na nakakapagbigay ng klareya at inspirasyun sa reholusyon na ito. Sa halip na humingi ng mga sagot sa mga karaniwang tanong, let's eksplorahin ang mga di-inask na katanungan at pag-alala sa iyong natitirang nakalaan.
	
	- **Bakit ba ako'y naghahanap ng bagong simula?**
	  - Refleksion sa mga pakikipagkaisa at pakikiisa sa past mo, magpapahintulutang makita ang mga aral at kaligayahan na nakatago.
	
	- **Ano ang aking rol sa aking sarili na antas ng pagbabago?**
	  - Pag-apreciya sa sarili ay isang pangkalusugan. Tanyag na pag-iisipan ang mga pinagmulan at kabayanihan na nakatayo sa iyong paglilingkuran para sa pagbabago.
	
	- **Mayroong mga bagay na kinakailangan aking ipagpatuloy o iwasan sa aking bagong paglalakbay?**
	  - Identifikasyon ng mga pabor at makasalamat na habit, at pag-alala sa mga kailangang pagbabago para sa mas malalaking kaligayahan.
	
	- **Paano ako'y nakapagpasa sa mga di-maaaring pagkakamali at pag-iisa sa past?**
	  - Mga aral sa mga nakalaan ay mga dahon ng pagbabago. Tanyag na pag-iisipan at aking pasasalamat sa mga ito para sa aking natutunan at nangyari ngayon.
	
	- **Anong mga bagay o pagsusuri sa buhay ko ay nakakapagbig

Kaisipan:** Ako'y nakapag-iisip na ang aking mga kababilang at isyuong paninidyan ay nagtutugon sa reholusyon at kalitang ng [Kumpanya]. Nakakatuwa ako na makikita ang inyong pagpapasaya sa paglilingkuran at pagpapaunlad ng mga empiyado. 3. **Pag-aalok ng Mga Kaluskos:** Ako'y may mga kaluskos na nakatutulong sa aking pagpapaganda ng sarili at pagpapasaya. Nakikita ko ang inyong kumpanya bilang isang makakapagbigay ng katuwiran at pagkakaibigan para sa aking mga kaluskos ito. 4. **Pag-uusap sa Interview:** Ako'y nakatagpo ng mga kaibigan na nagtutugon sa aking paninidyan at ako'y naghahanap ng mas malalaking pagkakaibigan sa inyong kumpanya. Nakikita ko ang inyong mga pinagmulan bilang isang posibleng bantayan para sa aking pagpapasaya at kalusugan. 5. **Pag-aaklas ng Mga Tanong:** Ako'y nagsis	
# Museo ng Mga Pagpili Ang *Museum ng Mga Pagpili* ay isang kreatibong espesyal na lokasyon na nagtatanim ng mga naratif at kabalintan tungkol sa pagpili, pag-aayos, at	Kada eksibit ay isang pag-iisip. Ang guide ay nagtataas ng pag-iisip nang wala pang bias. Ikaw ang nakikitaan na magpili ng mga bagay na makakapagbigay sa iyong pagsisiklab.

konversyon. Sa loob nito, makikita mo ang mga exhibisyong nakatagpo ng mga lihim at kapangyarihan ng iyong mga pagpili sa buhay.

1. **Eksplorasyun at Pag-iintindihan:**
   - Sumakay sa biro ng *Museum* at amin ang mga exhibisyong nasa iba't ibang pangkalaman, pananalapi, at konteksto.
   - Tuwing nakikita mo ang isang exhibisyon, hiniyakan na mag-iintindihin at mag-isip kung ano ang impakto ng pagpili mo sa iyong sarili at sa ibang tao.

2. **Interaktibong Pag-aam:**
   - Mag-join ka sa mga interaktibong aktibidad na nagpapahusay sa iyo na maging mas malinaw ang kapangyarihan ng iyong pagpili.
   - Subukan ang mga simulasyon at gamit ang mga alat na nagbibigay ng perspektiba kung paano ang mga pagpili mo ay nakatagpo sa iyong mga pangyayari at relasyong buhay.

3. **Pag-unlad at Pagbabago:**
   - Sa loob ng *Museum*, makikita mo ang mga naratif ng mga tao na nagbago ang kanilang buhay dahil sa pag-iintindihan at pagpapaliwanag ng mga pagpili nila.
   - Inspire ka para

mag-iinitioras at maging bisaya sa iyong sarili, subalit maging malinaw na ang lahat ng pagpili ay may kapangyarihan para mangitna o magbago ng iyong kinabati.	
## Ang Pagpapatakbo: Ang Parti Ang pagpapatakbo ay isang kaibigan na nagtatag patawarin at palaging nandito upang makapagbigay ng tulong. Sa parti, magkakaibigan kayo, mag-aawak ng mga kwento, at maging malaking tulong sa isa's pagpapahintulutulot. **Magaing at Madaling Pananaw:** * **Bakit umuunahin ang pagpapatakbo?** Ang pagpapatakbo ay nagdadala ng kaligayahan, pagkatapos ng lahat ng nakararamdaman ng kasiyahan at pakiramdam na may kakaibigan. * **Ano ang nakakapagpapasaya sa parti?** Ang mga tawanan, ang kabuuan, at ang pagtuwing na may nandito para sa iyo ay nagbibigay ng kaligayahan sa parti. * **Paano makipagkaisa sa parti?** Ang pagbagi-bagi ng mga kwento at ang pagtuturo sa isa's pakiramdam ay nagdudala ng katwiran at pagkatapos sa pagkakaibigan.	Lahat ay nagpapatuloy na maging siya ng nakikita nilang natutunang pagsasama. Ngunit may isang baka na dumating bilang ang narapang pagkakaibigan nila ngayon.

Mga Pagpapahintulutulot ng Parti: * **Naging makapagbigay ng sarili na pananaw:** Ang parti ay nagbibigay ng oras para maging malingkon, mag-iisa, at makapag-introspekto. * **Nagsisimula ang pagpapatawa at pagkakaibigan:** Sa loob ng parti, nakakakilala ka sa mga bagong kaibigan at nakikita mo na ang lahat ay may kakaibang historia. * **Naging katulad ng isang lihim na tuwa:** Ang parti ay nagbibigay ng pagkakaalala at pagkatapos sa lahat ng kasiyahan at pakiramdam ng kaligayahan. **Huwag mag-alala kung...** * May mga bagong kaibigan kang makikita sa parti. * Ang mga kwento ay nakakapagpuri o nakakapanghina	
## 5 - Ang Pag-iwanan Ang pag-iwanan ay ang panahon na nagkakaibigang pag-usap at pagtuturo sa isang bagong pagsisikap para sa pagpapulihin. Ito ay isang kritikal na etapong nakatutlong sa pagpapaunlad ng mga makakapagpulihin at	Dalawang tamang na pulong sa loob ng ilang malalaking bituin, nagsasama ng isang objektong napaka-komplikadong naglalaman ng dalawang napakabiglang katasang. Isang pagkakataon para sa isang pagtuklas at pagpapahintulutang. Isang stranger ay nakatagpo ng objektong ito bilang isang pananalapi sa kanyang mga kalungkutan at damdamin. Para sa kanya, ito'y isang makapagpabago ng buhay na pinagmulan ng pagdududa at pag-iisip. Ang iba't ibang makita at napahintulutang na reaksyon ay nagsasama sa kanyang mga nakaraang natuklasan na di-mapagpapasiya. Ang ibang stranger, naghahanap ng mga katuwiran para sa kanyang sarili at mga kasama, nakatagpo ng samá na objektong nagsasama ng napakabiglang kapayapaan at kaligayahan. Para sa kanya, ito'y isang pagsisikap na maging masaya at may katwiran, isang pagtuklas sa

ang kanilang pagpapahintulutang. **Magaing at Matatag na Pag-iwanan:** * **Ugarapin ang konversasyon na malalim at makabigay ng pakikipagpusalan.** * **Huwag maglagay ng presyon sa indi-kailangang detalye.** Ang mga makakapagpulihin ay dapat mapahintulutan na'y mag-iwanan ng kanilang pag-iisip at emosyon. * **Tugunan ang kanilang mga paksa at kaba sa positibong at mapagpasigla na lahay.** * **Ayusin ang mga prinsipio at ekspektasyon nang maaari.** * **Huwag kalimutan ang pagpapasalamat at pagtuturo ng pagpapahalaga.** **Mga Pangkasulatan sa Pag-iwanan:** * **Naalok sa isang makabagay na lugar na may tamang privasi at komfort.** * **Naging maaari ang pag-iwanan sa isang kaibigan, pamilya, o profesional na siya ay nakakapagpapasaya.** * * **May mga matutuklasan na pamamagitan ng di-bago na modul at resurs (na ipinapahintulutan).** * **Naging maaari ang pag-iwanan sa isang pinagmulan ng pulihin,	sarili at ang mga nakaraang natuklasan na di-mapagpapasiya. Nangyari ang isang pagkakataon para sa dalawang stranger na mag-usap at mag-trade ng mga ideya at damdamin. Isang pagtuklas, isang pagpapahintulutang, at isang pagbabago ng di-mapagpapasiya'y nangyari sa pagkakaibig ng objektong ito.

katulad ng isang rehabilitasyon center o grupong papulihin.**	
Ang Pagpapatunayan 1. **Huwag mag-alala**: Ang pagpapakilala ng Recovery Kernel ay hindi na nangangailangan ng pagsasama sa isang profesional na terapista o psikolog. Ito'y isang komprehensibong kerangka para sa pagkakausap at pagpapahintulutulad sa mga nakatagpo sa pagbalik sa kalusugan. 2. **Pagtatapos ng Pag-aalala**: Ang kerangka ito ay may katuwaan at direksyon na makapagbigay ng kapayapaan at kapangyarihan sa mga naaaring pagbalik. Hindi ito'y isang karaniwang solusyon, pero isang pandamaan na magpapatuloy sa pagpapahintulutulad at pagsisiklab sa pagbalik sa kalusugan. 3. **Pagtatagpo ng Sarili**: Inihayag nito ang importansa ng pagtatakda at pagpapasigla sa sarili, kasama ang pagpapakilala ng mga nakararating na pananaw at pagsisiklab sa mga bagay na nakapagpapatuloy sa pagbalik. 4. **Pagtutuwang at Pagpapahintulutulad**: Ang Recovery Kernel ay nagtutugon sa mga	Isang pagsasara na probasyo na may pambansang mananalinong manlalakbay ng kliyente, ngunit kasimulaan pa lamang at malalaki ang kabuuan. Ang mananalinong manlalakbay ay nasa presensya sa fisikal na sensitib na pag-aari, ngunit napapahintulutang maging masipag o mapag-alala sa kanyang rol. Mula sa isang makabayad na perspektiba: 1. **Pagsasama at Pagtatanong:** Ang mananalinong manlalakbay ay dapat na maging malikot at matatag sa pag-aari ng kliyente, habang nagtatanong at nagsisimula sa mga kwento at pangyayari. 2. **Pagpapahintulutang Maging Nakatuwiran:** Hinihimok siya na maging makabayan at maaaring makipag-usap sa kliyente ng malinaw at direkta, habang inihahandog ang kapayapaan at pagtutugunan. 3. **Pagpapalagay ng Pag-iisip:** Inirekomenda siya na humintunang mag-iisa at magpasa-pasahon sa mga impiyerno at kaba ng kliyente, upang makapag-isip at maaaring maging masusupportahan. 4. **Pagpapakita ng Pagtutugunan:** Ang kanyang presensya ay dapat na may pagkakaibigan sa kliyente, subalit ang kanyang pagsasara sa rol ay dapat na malalintad para hindi mapahintulutan ang kliyente na mag-alala o maging masensyal. 5. **Pagpapatulong sa Pagpapakilala ng Alternatiba:** Kung may mga pagkakaalaan ang kliyente, dapat niyang ipapahintulutang siya na humintunang makitang alternatibang solusyon o paglilingkod na mas napasok sa kanyang pagkakaalaman at kapangyarihan. Ang pagsasara na probasyo ay isang malaking tantangan, ngunit sa

baka na may kailangan ng tulong, ipinakilala ang kanilang kapayapaan, at nagpapatuloy sa pagpapahintulutulad sa kalusugan. 5. **Pagtatapos ng Siklab**: Ang kerangka ito ay isang makabagay na oryentasyon para sa mga naaaring pagbalik, na nagbibigay ng aral at kapayapaan sa pagtatakda sa sarili at pagpapahintulutulad sa kalusugan. 6. **Pagtatagpo ng Kalusugan**: Sa huling pagkakaalok, ang Recovery Kernel ay isang makabagay na tulong para sa mga nakatagpo sa pagbalik, na nagbibigay ng direksyon at kapayapaan sa kanilang paglalakbay.	
## Ang Pagpapasulat: Isang Bagong Panahon sa Pulang Ang pagpapasulat ay isang makatwiran at makapagpasa-kabati na pagtuturo na nagbibigay ng kasipagan at pakikipagkapas laban sa mga kalungkutan at malalim na damdamin. Sa pagitan ng mga salita, nakakapagbigay ng diwa at pagpapahintulutang maging masaya at makatwiran. **Paano gumawa ng isang pagpapasulat na maaari mangbasa at	Ang iyong pag-iisa ay may kakaibang kapangyarihan na magbigay ng kabuuan sa mga bagay na hindi mo inaasahin. Kung ang impakto ng iyong salita sa kalusugan ay hindi kaunlaran, ito ay maaari ring mangyari sa pag-iisa at mga pagsasalamat na nakatago sa loob ng bawat tanim ng naratif. Huwag mag-alala kung ang tangkailang paniniwala o kapangyarihan ng salita ay hindi makapagbigay ng resulta na inaasahin. Ang mga bagay na hindi nakatagpo sa pag-iisa ay maaari ring may kalusugan at kagipitan, at ang iyong pagtanggap nito ay isang pangkalusugan. Uunahin ang pag-alala sa kalusugan at kapayapaan ng isip. Subukin mong makipag-usap sa isang matatag na tatay o mamahaling kaibigan na maaari ring makapagbigay ng suport at perspektiba. Ang pagkakaibang reaksyon sa iyong mga salita ay isang bagay na dapat ipinagmamalaki, dahil ito ay nagdudala ng aral at pag-unlad.

mahuhusay?** 1. **Piliin mo ang tema:** Anong problema o bagay na gustong i-alokin sa iyong mga salita? Isang personal na kuwento, isang makabagay na diwa, o isang pagtuturo tungkol sa pulang? 2. **Iskulahin ang mga salita:** Sumama ka sa mga pangungusap at mga kalimutan na may relasyon sa tema mo. Maging kreativo at maaari kang gumawa ng mga sinaunang salita para magbigay ng aking punto. 3. **Iwasin ang pagpapahintulutang:** Ang pagpapasulat ay dapat na makapagbigay ng kasipagan, hindi lamang ng pag-iwanan sa pakiramdam. Hindy mo kailangan gumawa ng malalim na damdamin upang maging maaari ang iyong mga salita. 4. **Iwasin ang pagpapakilala:** Ang pangungusap ay dapat na personal at makatwiran, hindi necesito na magpakilala sa lahat ng detalye ng iyong buhay. Fokus ka sa mga diwa at pagsasalamat na maaari mong ibagay. 5. **Iwasin ang pagpapahintulutang sa sarili:** Ang pagpapasulat ay para sa kapakitaan ng kaligayahan at pulang, hindi para sa pagpapa-ano. Maging positibo at makatwiran sa	

iyong mga salita. 6. **Tulongin ang mga panginoon:** Kung may kailangan	

 # **ANG RECOVERY KERNEL: ISANG KERAMAHAN PARA SA PAGBANGO AT PAGPAPULIHID**

**PAG-AKOP SA PAGSASALAMAT AT PAGPAPURI**

1. **IDENTIFIKAHIN ANG MGA SARILING KATAPUSAN:**
- NAGING KATAPUSAN NA BA SA IYO ANG PAGGAMIT NG NARIKOT O DROGANG ILALIM NG PRESYON?
- MAY MGA BAGAY BANG NAGHAHANAP KA NG TULONG PARA TUWING MAY NARIKOT KA?

2. **PAGSASALAMAT AT PAGPAPURI:**
- NAKAKITA KA NA BA NG KASIPAGAN O PAGMAMAHALA SA IYO, MALALAKING O MALILIIT, KAPAG NAKAKUHA KA NG TULONG?
- ANUM-UNO MONG NARITO ANG PAGKAKAIBIGAN, ANG PAGSUSUPORT, O ANG PAGPAPURI NA NAKATULONG SA IYO?

3. **PAGPAPAUNLAD AT PAGTUTUWANG:**
- MAY MGA PANGUNGUSAP O AKTIVIDADANG NAGPAPATULONG SA IYO BANG UMUUNLAD AT MAKIPAGKAISA SA IYONG PAGSASALAMAT AT PAGPAPURI?
- ANONG MGA BAGAY NA GINAGAWA MO UPANG MAGING MAS MALALAKING MAKIPAGKAISA SA IYONG PAGSASALAMAT AT PAGPAPURI SA SARILI AT SA IBANG TAO?

4. **PAGPAPAUNLAD NG MGA RELASYON:**
- MAY MGA KAIBIGAN O PAMILYA NA NAKATULONG SA IYO TUWING MAY NARIKOT KA?
- PAANO NINYO NAGKAISA AT NAGPAPASAYA SA ISA'T ISA SA PAG-AKOP NG PAGSASALAMAT AT PAGPAPURI?

5. **PAGPAPAUNLAD NG SARILI:**
- ANONG MGA BAGAY NA NAKATULONG SA IYO TUWING MAY NARIKOT KA, LALO NA SA IYONG KALUSUGAN AT KALIGAYAHAN?
- MAY MGA BAGAY PA BA YANG GUSTO MONG ISKOLARIN O IPAGMALAKI PARA SA IYONG PAGPAPURI AT PAGSASALAMAT?

6. **PAGPAPAUNLAD NG PAG-AAKOP:**
- PAANO MO GAWIN NA ANG IYO AT ANG IY

Ang Positibong Konversasyon: Ang Pagtatagpuan sa Pagbago

Paso 1: Pag-acknowledge at Pagpapasigla

- "Nandito ako para sa iyo ngayon, at

nakakapag-iisa ang mga salita natin. Nakikita ko na ang iyong paggaling at ang iyong pagtatakot na magbago. Ang aking papel ay makipag-usap sa iyo, magbigay ng suport, at maging isang malubhang tanyag sa iyong paglalakbay."

****Paso 2: Pag-iwanan ng Mga Nakararating na Konsepto****

- "Sa huling konversasyon natin, ipinapahayag namin ang kahulugan ng 'paghahanap ng pagbago'. Ito ay isang prosesong nakakapagpasa at makakapagbago ng isip at kaluluwa. Hindi ito magkaka-nagsasya, kundi isang traksyon na nagdudala sa iyo sa mas malalaking pagpapahintulutang bagay."

****Paso 3: Pagtatawanan at Pagpapuri****

- "Mabuti na nakita mo ang iyong sarili at ang iyong kapangyarihan. Ang pag-iwanan ng isang malubhang pasahon ay isang mahusay na bagay, at ang iyong kabuuan ay nagdudala ng kaligayahan at pakikipagkapayapaan. Ako'y nakakapagpapuri sa iyong mga napacachapa at naging mas malalaking

buhay."

****Paso 4: Pag-iwanan ng Mga Alternatibong Pandangin****

- "Huwag mag-alala kung may mga pagdududa ka pa. May mga bagay na hindi mo maaaring matugunan ngayon, ngunit ang iyong pagsisikap ay malaking bagay. Subalit, kung may mga bagay pa yang kinakahanglan ng pagpapuri o pagtatawanan, ako'y nandito para sa iyo."

******

Version 1 (Mula):

Nang magkakataon na ito, ako ay nasa panahon ng pag-aakro at paghahanap. Nakikita ko ka sa isang malalim na damdamin, isang kapagpaganap na nararapat kong makilala. Ikaw, ang aking sarili sa kinakatahan ng panahon, ay nasa isang ibang dimenyon, subalit ang aking kalikasan ay nagsasaya sa pag-iwan ng mga bagay na nakatago sa aking pakiramdam.

Ang aking mga lihim at gawa at kabutiran, lahat ito'y nasa aking mga napakapagbabago na kalikasan. Subalit ang iyong eksistensya, isang bagong pagkakaibigan, ay nagpapatuloy na magtataw agad sa akin. Nakakita ako ng kaalaman sa iyong mga mata, sa iyong lahat ng sinasabi at hindi sinasabi.

Version 2 (Sa loob ng panahon):

Nangyari ito sa isang araw na nasa kalipunan ng aking pag-iisip, nakita ko ang aking sarili sa isang bagong perspektiba. Ang aking mga napakalimutang pakiramdam at gawa ay nagkakahalaga sa aking pagtatakbo sa panahon. Subalit sa loob ng aking kalikasan, may isang kaibigan na nagsasaya sa aking paglalakbay.

Ikaw, ang aking mga kapagpaganap na napakailang-ilang, ay nagpapasaya sa akin na mayroon akong tiyak na kaibigan sa panahon. Ang iyong mga salita at pakiramdam ay nagsisimula magkaroon ng makatwiran na kahulugan sa aking buhay.

"Ang panahon na nangyari ang paglutas ng kerne at pagpapulapin ay nakatitira sa 15 minuto."	15 minuto
## Ang Mga Kahilingan sa Pagpulong sa Pagbango (Recovery Kernel) Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerangka para sa pagpapulong at pagpapaunlad ng mga individuo na nasa proses ng pagbango. Itong nagtutugon sa mga kahilingan ng pag-aaklas, pagpapasaya, at pagpapahusay sa buhay na nangangailangan upang makapagbago at makatagpo ng kasipagan. ### 1. Pag-aaklas at Pagpapatawa - **Identifikasyon:** Tulungan ang mga individuo na maki-identify ang mga pagsisiklab at pinagkakaabala sa kanilang pagbango. - **Reframing:** Ayusin ang mga naratif at minamahalintik ang mga isyu para maging mas maaari at mas malalaking na tulong sa pagpapatawa. - **Aking Katwiran:** Huwag mag-alala sa nakakapagbago ng mga damdamin at isyu. Ang aking katwiran ay	## 3 - KAYAK AKO NANG DAHON, ANG AKING NGAYON, AT ANG MGA WAT - **Kaya ko nang ipakita ang aking mga damdamin at pag-iisip nang mas malalim, at maging mas napaka-intensibo sa aking pakikipag-usap at pagpapahayag.** (I can now express my feelings and thoughts more deeply, and be more intensely present in my conversations and expressions.) - **Ako'y nagsisilbi sa aking presensya ngayon, na nakatutulong sa akin para maging mas malalim ang aking pag-iisip at mas matugunang ang aking pagtanggap sa mga bagay na may kakaibang kapangyarihan sa aking kalusugan.** (I am focusing on being present now, which helps me think more deeply and respond more proactively to things that might affect my health.) - **Ang mga wat ay nakatutulong sa akin para makapag-alala at maging mas malinaw ang aking pag-iisip. Nakakapagbigay ng klaryidad sa aking mga damdamin at motivasyon upang ako'y magpasa sa aking sarili at maging mas malalim sa aking pagtanggap sa buhay.** (Substances have helped me become more mindful and think more clearly. They bring clarity to my feelings and give me motivation to let go of myself and embrace life more deeply.)

makapagbigay ng kaligayahan sa lahat ng panahon. ### 2. Pagpapaunlad at Pagtutugon - **Maging Nakatuwang:** Inspire ang mga individuo na maging kanilang sarili na katuwangan at pagpapasaya. - **Pagsisiklab sa Kalusugan:** I-educate ang mga participant sa mga konsepto at strateji para sa pagpapaunlad ng kalusugan, tulad ng koping at pagpapahusay sa stres. - **Pagpapakita ng Pagmamahal:** Tumutulong ang grupong ito sa pagpapakita at pagpapahintulutang pagsisiklab ng pagmamahal sa sarili at sa ibang tao. ### 3. Pagtugunan sa Krisis at Pagbago - **Naloxone at Kalusugan:** I-introduksyun ang konsepto ng Naloxone (isang antabuto para sa odyas) at ang pagpapahusay sa pag	
Ang core theme ng Recovery Kernel ay ang pagpapasok sa pagpapulong at pagpapahangad sa mga individuong naghahanap ng pagbabago at puhusan sa kanilang buhay. Inihayag ito na isang komprehensibong kerne at sistemang pagsusuport sa komunidad na	## Ang Aking Katwiran, Pagbabago at ang Hiling natin sa Sarili Ang pag-unlad ng buhay ay isang pelikula na may mga kapakitaan at banta. Sa dapay na ito, may mga panahon na nakakapagpasa ka sa sarili, subalit may mga oras din na nagdududa ka kung sino ang tunay na ikaw. Ang pag-unlad at pagbabago ay isang prosesong mahusay at malalaking bagay na maaari mong gawin sa sarili mo. **Ang Aking Katwiran:** - **Kailangan mong matutunan ang kabuuan mo.** Ikaw ay may mga talenta, kapangyarihan at pagkakaibigan na unang kailangan mong ipinagmalaki at ipinagmamalaki. - **Huwag mag-alala sa mga nakasama.** Ang iyong pagbabago ay

nagtutugon sa kaalaman, pakikipag-usap, at pagpapahangad upang matugunan ang mga kahilingan ng mga manlalakbay sa pagpulong. Ang kerne na ito ay may dalin sa pag-access sa mga kabuuan ng pagsusuport, pagpapahangad, at pagpapulong, na nagtutugon sa mga di-biniyag na kailangan ng ilang individuong nangangailangan ng tulong.	isang lihim na nararapat mong makipagkanon, hindi para sa ibang tao kundi para sa sarili mo. - **Ipatuloy ang pagtatapos ng mga di-kailangan na bagay.** Upang maging mas malalaking versi mo, dapat mong iwasin at buhayin ang mga halaga at nawawala na paniniwala na hindi na nangangailangan sa iyo. **Pagbabago:** - **Ibahin ang iyong perspektiba.** Mula sa isang pananaw na nagsisimula sa negatib, magpasiya ka na may mga bagay na maaari mong gawin upang buhayin at lumagda ang iyong mundo. - **Mabukas ang iyong isip.** Matutunan mo maging makapag-adapt at makapag-alaga sa sarili, subalit patuloy na manatili ka malikot sa mga di-kailangan na kontro. - **Ipatuloy ang paglilingkod sa sarili.** Ang pagmamahal sa sarili ay isang potensyal na katapusan ng pagbabago. Magbigay ka ng oras at enerhiya para sa
Ang minimum na pamamagitan ay ang simple at direct na paggamit ng mga kabuuan ng pagsusuport sa pagpulihin para sa iyong kalusugan at kaligayahan. Hindi kailangan maging mahirap o malalaki upang makatwiran at lumakad sa pagpapulihin. Ang mga simpleng pagkakaibigan, pagtuturo, at pagpapasya ay maaari na ang unang halaga at may nagdadala ng malaking kapayapaan sa iyong paglilingkuran. Iyon na lang ang kailangan—isang makapagbigay-lihan, isang tanyag na diwa, at ang pagtuturo na nakatutulong sa iyo. Ang Recovery Kernel ay isang simpleng kerama ng mga bagay na ito, na nagbibigay ng direkta na pandamaan para sa	3. — Nakatutunang pag-aakro sa buong grupo

iyong pagpapulihin.	

Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng pagpapahusay na tulongin ang mga individuo sa kanilang pagbalik sa kalusugan at pagbabago. Siya'y isang makatuwang na kerne na nagbibigay ng direkta na pandamaan upang matugunan ang mga hangarin ng pagbago at mantinang pagsisilbi nito bilang isang pambansang sistemang pagpapahusay.

Ang rol ko bilang isang lokalizadong specialist ay nais magbigay ng malingkarong at naintindihan pang-wika sa paglokalizasyon ng "Recovery Kernel". Ako'y magpapatulong upang ang mga konsepto at proseso'y matutugunan sa kaunlaran at kultura ng mga Pilipino, habang mantinang ang esensyal na diwa at direkta nito.

Ang aking pagtutulungan ay nakatuon sa:

1. **Natutuwang na Pag-iibigat: Ako'y magpapatulong sa pagbago ng wika**

****Kostum at Prop****

Ang kostum at prop ay mga alat na maaari mong gamitin upang maging mas malalim ang iyong pag-iisip sa pagpapahintulutul na proses. Itong nagtataas ng iyong pakikiisa at pagpapahintulutul sa sarili, at naghahanap ng mga bagay na maaari mong gamit para maging mas makatwiran at mapagtingin ang iyong mga naratif at isyu.

- **Kostum: Pwede mong gumamit ng kostum na nagtataas ng iyong pakikipagkapagkaisa sa sarili at pagpapahintulutul. Halaga ng kostum ay maaari na maging simpel o makulay, subalit ang importante ay ang paglalaan ng mga detalye na nakakapagbigay ng kapangyarihan at pakikipagkapagkaisa sa iyong naratif.**
- **Prop (Propya): Itong mga prop ay mga objekto na maaari mong gamit para pagkatapos maging mas malalim ang iyong pagsasagot. Mula sa mga simpel na alon hanggin sa mga kompleks na set-up, ang propay na ginagamit ay nakatutulong sa iyo upang maging mas makatwiran ang iyong pagpapahintulutul at pagkakaibigan sa sarili.**

Ang mga nakatagpo sa kanilang pagkakaibigan o pagkaka-salamat sa buhay na nangangailangan ng tulong sa pagpulihin ay ang ideal na tatay at mamahing ito. Ang mga may nararamdaman ng depresyon, ansya, o iba pang kalusugan na pangkalusugan ay makapag-avalo sa kernehan na ito upang matugunan ang kanilang mga kailangan at lumakad uli sa pagpapasaya.

Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbigay-pakikipagkaisa na sistemang pagsusuport sa pulihin, na nakapag-alala sa buong daigdig. Ang mga tatay at mamahing ito ay nagpapasaya sa kanilang pamilya at komunidad na maging katuwiran at tulong sa ibang manlalakbay sa pagpulihin.

para sa mas malingkarong at pangkalusugan na komunikasyon, nais daan ang mga individuo sa pagpapahusay at pagbabago. **2. **Di-judgmental at Mantinang Apoy:** Ang aking paglokalizasyon ay magpapatulong sa pagkatutuwang at pagkakausap na di-judgmental, nais ipakita ang pagsusuport at pagpapahusay sa lahat ng mga nakatagpo.** **3. **Kultural na Equivalencia:** Ako'y maghanap ng mas malingkarong at naintindihan pang-wika mga kalian at expresyon para sa mga konsepto na maaari ring maging sensitibong kulturang pag-iisa.** **4. **Pagsusuport sa Klinikal na Termino:** Ang lahat ng klinikal na terminologia ay ipinapagpatuloy nang may katuwiran at di nais magbago, upang malikha ang pagsusuport sa mga profesional na pagsusay.** **Ang aking**		
Inihayag na Sarili: 1. **Identifikahin ang Isyu:** Tulisin at ipaliwanag ang mga bagay na	Nang may nakapag-iwan ng jaket na nasa halik, posisyon na nakakapag-indang, at mga kamay na napapahintulutang manatili sa isang malalim na pag-aaklas.	Ang isang tao na nakakapag-identifica sa pagkakaalala sa simula ng paggamit sa sarili, o ang makapag-alaga ng pagkakanais na may katuwiran.

nanghahanap ng pagbabago o napapahintulutang maging mas malalaking problema sa iyong buhay. 2. **Pag-iisa at Pagpapasya:** Lumakad sa isang malikot na daan para makapag-introspeksa at makipag-usap sa sarili. Subalit, huwag kalimutan ang pagmamahala sa sarili at ang pagpapasya na may nangangailangan ng tulong. 3. **Pagsisiklab ng Alternatibong Pagtutol:** Isipin at aral mga bagay na nakapagbigay ng kasiyahan, kaligayahan, at kapayapaan sa iyong buhay. Naging alternatiba sa mga nawawala o nahihirapan na pagkain, pakikipag-usap sa sarili, at ibang mga pagtutol na nakatutulong sa iyong pulang at kalusugan. 4. **Pagpapatuloy sa Pagbabago:** Ang pagbabago ay isang prosesu at hindi magkakapagbantay. Subalit, ang pagsisiklab at pag-iisa ay nagpapasaya na nakatutulong sa iyong paglilingkuran at pagpapahintulutang maging mas malalaking bagay sa iyong buhay. 5. **Pagpapakita ng Pagmamahal sa Sarili:** Ang pagsisiklab ay hindi		

makapagbigay ng resulta ngayon, subalit ang pagmamahal at pagpapasya sa sarili ay nagpapatuloy na nagdudala ng kaligayahan at kapayapaan sa iyong buhay.		
"Self Now" siya ng pagpapahayag at pagtatanim ng sarili sa presensyo. Itong inihayag na makapagbigay-pakasunggan sa mga nakararating na punto ng buhay, na nagdudala ng pagkakaibigan at pagpapahalaga sa sarili. Ang "Self Now" ay isang proseso ng pagtatakda at pagpapahusay sa pagmamalaki sa sarili, na nagsisilbi bilang isang pandamaan upang makapagtingin at makapagpasa-akala ng mga nakararating na kabutiran at pagkakaibigan. Itong nagdudala ng mga aral at pagkakasunod-sunod na magpapahintulutulot sa individuong maging mas malinang at mas mapagpasyasay sa kanilang mga desisyong buhay.	Ito ay isang kabinat na nakatutunay na nasa halip ng ibang paggamit: naghihintul uton, ang mga daliri nasa paligid, ngunit ang mga kamay pa rin ay nasa posisyon.	Isang tao na may natatagpuan sa pagpapulong at nakakapagtingin sa dalawang estado sa isang panahon.
Ang **Recovery Kernel** ay isang komuniteng-pagsusuport na kerangka para sa pagpapahusay at pagbabalik sa kalusugan. Itong nagtatawayan ng mga pulis ng pagkakaibigan, mga pakikipag-usap, at	Isang botelya, isang tangkile, o isang katiyakan na nasa loob ay nakatira. Hinihiling na hindi maiyutak.	Ang pinakapangatlong at mapagmalaki ng laman sa likod ng pulubong. Ang Substance ay may karisma, hindi matatakut.

mga teknas upang tulungan ang mga individuo sa kanilang paglalakbay sa pagpapahusay. Ang kerangka ito ay may malinaw na pandamaan para sa pagtutuwing at pagpapahusay, na nagpapatulong sa mga nakatira sa kasamahan na makapag-alala at makapag-ingat sa kanilang mga kalusugan. Ang **Naloxone**, isang antaburol ng opiates, ay isang pangkasong pagtutuwing na maaari panginakop sa anumang panahon upang tulungan ang mga naruhang opiates. Ang **COMT** (Cytidine Deaminase) at **DRD2** (Dopamine Receptor D2) ay mga gen na nagtatakda sa pag-process ng dopamin sa brain, na nakatitira sa pagpapahusay at pagbabalik sa kalusugan. Ang **MTHFR** (Methylenetetrahydrofolate Reductase) ay isang enzim na crucial sa pagpapa-metabolismo ng vitamin B9, na nangangailangan para sa pagpapatulong sa mga proseso ng kalusugan. Ang **Blueprint** ay isang komprehensibong plan na nagtatawayan ang mga pangkasong pagpapahusay at pagbabalik sa		

kalusugan, na nagbibigay ng mga direktaon at mga takdang pulis para sa paglapat ng mga individuo. Ang **findahelpline.com** ay isang online resource na nagtatawayan ng mga helpline at mga serbisyo pagsusuport sa kalusugan, na madaling inalok upang makahanap ng tulong.		

Ang pagtatagay ng mga karakter ng "SELF PAST" at "SELF NOW" ay mas malalaking makapagbigay ng efektong paniniwala kapag isang tao lamang ang nagpapasya sa dalawang rolong ito, na nasa napaka-kontra posisyon sa stage. Kung may dalawang manlalakbay, sila ay dapat maging nakatutunod sa pagpapatugon sa pagkakaibigan ng kostum.

****Bago Pa Ang Lahat Ng Nagbago****

[5 min]

Nangyari ito sa isang araw na parang walang hanggan, kung ikaw ay nasa tamang pagkakaibigan. Nakikita mo ang isang buhay na may potensyal para sa pagbabago, ng pag-unlad, at ng pagpapatawa. Ang mga aral na nakatira sa iyong mga napakapagpasiya at mga nakakapagpasa-kaba ay nagsimula magbago.

Iyon ay ang simula ng iyong paglalakbay sa Recovery Kernel, isang komprehensibong keramahan na nagtutugon sa mga kailangan ng komuniteng na naghahanap ng pagpapuri at pagbabago. Sa aking mga pag-usapan sa iyo, marami pang magiging nakakapagpasa-kaba at malalim ang mga aral na makikita mo, ngunit sa halip na tumakbo, ako'y ipaalam sa iyo na ang pagsasama at pagtutud isang kapangyarihan na maaari mong gamitin upang maging mas malalaking tulad ng ikaw.

 # Ang Araw na Napakapagpapasaya

Nang biglaan, may napagtatagpuan ako sa isang araw na parang nakakapagpapasaya. Ang mga lihim at kabaligtaran sa aking pamumuno ay nagbago. Ako'y narinig ang sarili ko nang masaya at matapang, bilang ako'y umalok sa bagong araw.

Nang umuulit ang araw, nakita ko ang mga bagay na dalhin sa aking pag-aaklas: ang kasipagan, ang pagmamahala sa sarili, at ang pagpapasaya sa mga kecil na kasiyahan. Nakapagpasya ako na maging masipag sa aking rutina, at

nagpapatuloy sa paglalakad ng mga bagay na nagbibigay ng kaligayahan at pakiramdam ng kapayapaan sa aking isip.

Ang araw na ito ay nagsimula ng isang bagong pagpapasaya—isang pagpapasaya na nakatagpo ko'y napakapagpapaalala at malinaw.

[Isang kuwintas ng pagkain. INIYON ang sarili sa nakatuon. ANG MABUTI na nasa likod nila, malapit pero hindi nagtataas. Ang SARILI ngayon ay nasa ibang pangkot ng espesyal, nagsisilbi at naanay.]

Naging-ok ako. Gusto ko iyan na ipanot sa record. Ako'y napakaganda ng pananagut.

[Ang mga bagay na nakatago at hindi pa umuuop ay nag-aaklat.]

Ako may sistemang pinag-utilan. Ginamit ko ito sa mga weekend at kadalasan ng Huwebes. Ngunit may mga katuturan ako na nakasulat.

Nasa aking mga nakalaan ang mga ito, tapin nag-iwas ako ng papel.

Nang hiniyakan ang mga mata mo at hindi mo nakikita ang sarili ngayon, sino ba ang nagsalita?

Ang Substansa ay nagsasend ng pagpapasigla sa Sarili Natatagpuan, at nakikita na nagrelaks ang Sarili.

Walang anuman. Ikaw ay maganda at ikaw mismo ang nagsasabi nito.

Nasa ako at maaari akong magpatulon sa mga bagay na kailangan ko ngayon.

Ang unang malinaw na salip na parang tamang naman —

****Ang Konversasyon na Hindi Napatunayan [3 min.]****

Si Alex at si Maya ay nakatagpo sa isang malalim at naging napakapahintulutang konversasyong tungkol sa pagpapahintulutang ng sarili ni Maya sa naratif ng kanyang pagkakaibigan.

Alex: Maya, ang dami mong nasaktan. Ang galing mo pang mag-ingat sa sarili ngayon.

Maya: Nakakapagpasa-panik ito, Alex. Parang may kabaligtan ako sa aking mga naratif. Hindi ko alam paano makipagpasya sa lahat nito.

Alex: Nag-iisa ka ba talaga? May nakatutulong sayo?

Maya: Nakikita ko na ang pagkakaibigan ay may kakaibang epekto sa akin. Parang may bagong pag-iisipin ako, pero di ko maintindihan.

Alex: Baka may pagkakasala tayo na dapat ipagmalalaki? O baka may bagong pagsisikap na dapat natin talakayin?

Maya: (nagsusumpa) Hindi, Alex. Hindi naman 'yan ang problema. Ang totoo ay... ang aking mga naratif, sila'y nagdududa sa akin. Parang may bagong katas ng pakiramdam na di ko maintindihan.

Alex: (nagsusuport) Nakakapahintulutang 'yan, at nakakapag-alala. Pero ang importante, hindi ka naman nag-iisa. May kami pa rin. At ang Recovery Kernel ay nandito upang tulungan tayo.

Si Alex at si Maya ay magkakasama na manatili sa pagtatakbo ng kanilang mga naratif at pagpapahintulutang, nagsasalaan ng mga bagong pagkakaibigan at pag-iisip na may nagdududa sa kanyang pagkakaisa.

[Ang sarili ngayon ay lumalakad na nakatagpo ng sarili nang nakakapag-iwan ng kalamang kinakailangan. Ang mga elementong naririnig o nararamdaman ay naglalakad sa loob ng kanilang mga pagkakaibigan.]

Kailangan ko po sayin sa iyo ang isang bagay. Sa pag-aaking ng mga nangyari sa takdang panahon na ito.

Hindi ka kailangang makasunod sa ito.

"Hindi ko naman maaaring maging malalim ang aking pag-iikot. "

Nararapat akong alam nito. Hindi mo rin nakasunod sa simula, ngunit ako'y subalit nagpuyat para sabihin ang aking mensahe. Subalit, laging maganda na mag-usap at maging makatuwiran, kahit na ang katwiran ay malalim at mahirap.

Nagsasama ka pa?

[uminis] Ang importante ay hindi mag-alala sa kabigat. Paunta ka na rin sa mga ginagawang halaga.

[Ang aking mga nakalaan ay nag-iisa at nagsasama. Ako'y lumalakad sa pagkakaibigan ng sarili ko ngayon, subalit nakatagpo ako ng isang bagong perspektiba. Sa panahon na ito, ako'y nakikita ang maging saksi ng aking mga nakalaan at nagsasama sa akin.]

Ang mga bagay na kailangang gawing iyong natutunan. 'Yan ang aking kailangan ipinag-usap sa iyo.

Ang pag-aalinlangan na dumating nang magdagdala ng malalate o kaya naging mataglate?

Ang Pivot Point (5 min)

Ang "Pivot Point" ay ang isang krimen sa pag-aayos ng kabuhayan na nagdudulot ng malaking pagbabago. Siya ay nangangailangan ng pagpapasensya at pagpapahintulutang pananagutan sa sarili para makapagbantay at maging masipag sa pagpapatulong sa sarili at sa ibang tao.

Sa aking kasamahan, nakakita ako ng maraming individuo na naghahanap ng mga alinman at solusyon sa kanilang kalusugan at kalikasan. Kahit ang mga kailangan ay malalaki, may mga simple na pagkakaibigan at lahay na maaari nating gawing pivot point para sa pagbabago.

Ang aking pag-iisip ay magtutugon sa mga tanong:

1. **Ano ang aking katapusan na nakakapagdamdamin ng kalusugan o kalikasan? (Anong nangyari na nagpapatuloy sa iyo na makasama sa pagkakaibigan o pagpapahintulutang?)**
2. **Ano ang aking pagsisikap na nakakapagdamdamin ng mga di-positibong patutulot? (Anong halaga o kapayapaan ay naging prioridad sa iyong buhay na nagtataas sa pagkakaibigan?)**
3. **Ano ang aking pagsisikap na hindi ko kayang gawing bagay sa aking buhay? (Mayroong bahag-bahag sa aking sarili na hindi ko kayang iwas o ubusin?)**

Nang makita natin ang mga ito, maaari nating humintulutang ang sarili at ang ibang tao para magpapatuloy sa mas malalaking pagbabago. Ang pivot point ay hindi lamang isang punto, sino ang simula ng isang bagong pagsisikap at pagpapahintulutang.

****Gabi na Natulad ang Mga Batas****

[Mula sa panahon na ito, magkakaibang ambansya ng pag-aaklat at pagpapatawa ay naramdaman. Ang mga kagipitan ng pasyon ay nalalawang sa tuwa at kaligayahan.]

Nang bigla, isang malaking silim lamang ang nagsisilbi bilang bantayan sa kanilang pagkakaibigan. Hindi na nakikita ang mga batas na kinakailangan para maging maaaring at mapagtingin. Ang mga lalaki at babae ay nagpapatuloy sa paglalakad, nagsasaya at walang takot.

Nang isang kalanyo ng gabi, naramdaman nila ang kahanghan. Hindi na nakikita ang mga aral na sinimulan nila. Ang kagipitan ng pag-iisip ay lumalaki, at sa loob ng kanilang mga kaluluwa, isang pakiramdam ng paghihintay at ansyo ay nagsisilbi.

"Bakit ang mga batas na ito ay nawala?" tanong ni Ana. "Ang aming pagkakaibigan ay may kakaibang kaligayahan, ngunit sa loob ko, may roon parang kahulugan na hindi nakikita."

"Mabuti na lamang na tumatagpuan tayo ang gabi na ito," sagot ni Marco. "Baka ang mga batas ay nasa aming mga kaluluwa na kailangan namin malinaw. At sa pag-iisip, maaari kang makita ang diwa ng pagpapatawa at kasiyahan na nandito pa rin."

Nang magkakataon, isang malaking tuwa ay naramdaman, at sa loob ng kanilang mga kaluluwa, nakatagpo sila ng pakiramdam ng pagpapatawa at kapayapaan. Nakita nila na ang malamig na kabuuan ay hindi sa mga batas na kinakailangan, sinoon, sa kanilang mga kaluluwa at sa pagtutuwang sa isa's tiwala sa ib

---

Ang nakalaan na sarili ay nagsimula na mapag-iwanan. Ang mga naririnig na pagkakaibigan ay na nawawala, at ang mga natitirang emosyon ay naging malaya at obligatorio.

Hindi ko matulog ang mga kabuuan ng mga istruksyon.

Hindi mo kailangan ng mga batas. Ikaw ay may kailangang alam ito lamang.

Nakapag-record ako nito.

Nakapag-alala ka ba talaga, o nakasulat na lang ng mga salita?

[Nag-iisa at nakakapag-iisip, nakikita mo na hindi mo maipaliwanag ang mga nangyari.]

Tiga pang katuturan. Nakatago sa aking pakiramdam, nakakapag-alala ito. Nakakapag-isa ako sa aking mga pagkakaibigan na nagsasabi nito.

[Nagsimula mag-look up, palaging natutuklas sa boses nang totiyin]
Anong klasang mga ito?

****Hindi mag-isa. Hindi magpakailanman bago sa tanghali. Hindi magpakailanman nang may matatag na bagay ang susunod na araw.****

Nasa pagkakaibigan natin ang aking mga sarili. Ako'y nakatagpo sa sarili ko na nagbubukas sa lahat ng tatlong pantay na ito: ang pag-iwan ng sarili, ang pagpapakita ng emosyon, at ang pagmamahal sa sarili.

"Nakakapagdamdamin ito ng mga maling basa."

Ang pagkakaalaan ng mga numerong napakatalinong at indubitable.

Pagsusuri ng Pag-usap na Nagtatagpuan (Habang ~3 min)

****Nararapat na pag-usap:****

*** **Puno ng kaligayahan at malalim na pag-iintindihan.****
Nananatili kayo sa isang makasiyahin na ambansya, nagsasalaan ng mga sarili ninyong mga damdamin at pakiramdam. Nakikita ninyo na mayroong kaligayahan na nakatagpuan sa pag-usap nito.

*** **Pagsisilbi bilang isang pambansang tapin.****
Ang pag-usap nayun ay nagpapahintulutang maging mas malalim ang pakikipagkapagkaisa at pagtutuwang sa isa't isa. Nakakita ninyo na ang pag-iwan ng sarili para sa pag-usap ay isang pambansang tapin na nagbibigay ng katarungan at kaligayahan.

*** **Pagsasalaan ng mga di-saya at di-malubhang pakiramdam.****
Minsan, ang mga di-saya at di-malubhang pakiramdam ay nakakapagkati sa atin. Sa pag-usap na ito, makikita ninyo na mayroong kabuuan ang pagtatakda para'y matugunan ng katuwiran at pagpapatawa.

****Mga Sugme:****

*** **Buka ang mga puso at maging napaka-makulit.****
Hinihimok ninyo sa sarili ninyong mga pakiramdam at isipin na wala pang tamang o salah na pagkakaisa.

*** **Inutang ang kaligayahan ng isa't isa.****
Nananatili sa loob ng iyong pamilya, maging makasiyahin sa mga nakapag-iwan ng sarili para sa pag-usap at ipagpatuloy ang pagtugunan sa kasiyahan ng isa't isa.

*** **Huwag mangyari ang paglalaan.****
Ang pag-usap na

Ang mga elementong nakakapag-ibabang pagkatapos ay nagsimula mag-step bak, habang ang kinawalan at ang ngayon ay mas malapit na sa isat' pang plano. Parang nasa isang samahang nakatago, kasama-kasama na.

Hindi ako dito upang sabihin sa iyo ang mga nagkakamali.

"Sa anong propesya ka nandito? Ano ang nakatutulong sa iyo na mag-aakala na mag-iisa?" (In English: "Then what brings you here? What's helping you consider being here alone?")

Nararapat akong sabihin sa iyo na nakakapagpasok ka na. At para anong malaman mo, may kakaibang kosto ito. Gusto mo bang alamin ang halaga nito?

[Long pauza] May kailangang bayad... ang ganitong halaga?

[Nakikimok sa mga nakaraang pangyarihan ng sarili, wala kang tinataguri ang substansya.]

"Oo, may kailangang bayad para nito."

Hindi ka kailangang mag-iisa sa mga desisyong ngayon.

Sa aking mga nakalaan: [sa aking nararapat ngayon] At paano pag ito'y nagkakahalaga ng kagaya nito?

Nakatira ako ngayon. Ang nakikita ko ay ang pagkakaibigan ng panahon na nakalipas.

Ang unang tamang pagtatakda sa panahon

Ang Ibang Pulang (Ang Pagtatangka sa Pagpapulupot)

[5 minuto]

- **Pagsusuri ng Mga Alternatibong Pagpapulupot:**
  - Nakakapagpasa ka na sa isang malaking pagbabago. Ngayon, mag-aaksyon ka at talakayin ang mga ibang rihio ng pulupot na maaari mong ipasok sa iyong paglaya at kalusugan.

- **Mga Bagay na Maaaring Gawin:**
  - **Talakayin ang mga Pinagmulan:** Anong nagsimula sa iyo na nakatwiran na kailangan ng pagbabago? Isang malaking bagay o isang malungkot na pakiki-damdamin? Talakayin at ipaliwanag ang mga ito.
  - **Idolora ang Mga Kayanan:** Anong mga bagay o kapasityang may nagtatag sa iyo para makapagbantay ng sarili mo? Isang pagsusuri ng mga ito ay magpapatuloy sa pagpapahintulutul na pag-aaklas.
  - **Paghahanap ng Mga Alternatibong Suport:** May mga grupong pulupot o komunitang online na nagtutugon sa iyong kahilingan. Sumali ka at makilahok sa mga diskusyon, magpasa-kaisa, at pagpapahintulutul na pagkakaibigat.

- **Pagsisikap upang Tumagpuan:**
  - **Sete ako ng Mga Hedle:** Ipatuloy ang mga pananalapi at pagpapasya sa sarili. Araw-araw, pagsisikapin mo na tumugunang magpakatagpo ng mga solusyon at pagpapahintulutul na bagay na maaari mong ipakita sa iyong sarili.
  - **Paghahanap ng Mga Bagay na Mahuhusay:** May mga hiling o gawing pagsisikap na nakatagpo ka na hindi mo maiiwanan. Subalit, magpasa-kaisa

---

Saan Nagdudulot ang Mula sa Pag-aawas?

[Ang mga salita na ito ay mula sa isang alinman na nararapat bang makilala at nais maging makapagbigay ng pag-iisip. Isang malikot na pakirami ng mga kwento at aral na nakatago sa pag-aawas.]

Baka, sa ilang minuto ng iyong pananaw, maaari kang aminin na nagsisimula ang pag-aawas. Ang mula, na una ay malalaking at makapangyarihan, nagsisilbi bilang ang loob ng iyong sistema. Siya'y nagdudulot ng mga bagay na nakakapagpabago sa iyo—maga-aasaw, magkakaibang pakiramdam, o ngayon,

nakikita mo, ang pag-iisip na "nakakapagbasa" sa iyong mga naratif.

Ang mula ay may kanyang sarili pang timing at ritmo. Samantala, kapag siya'y nagsisilbi na hindi katulad ng nakikita mo, maaari itong nagdudulot ng pag-iisip na "baka may problema ba ako?" o "ano ang nangyari sa akin?"

Huwag kang mag-alala. Ang pag-aawas ay isang normal na reaksyon ng iyong katawan at damdamin sa pagbabago. Ang mula, kapag nakikita mo ito bilang isang banta o bagay na dapat agad tinanghan, ay nagsisimula lamang na magpakita ng iyong pagkakaalala at pag-iisip.

Ang mga naririnig na pagkakaibigan at pakikipag-usap sa aking mga nakaraang panahon ay nagbubukod na. Nakatutunang ako sa aking sarili ngayon, nagsisilbi at nagsasama sa aking paglalakbay. Hindi na ko tinatago ang aking mga damdamin at isip; bukas at makapag-usap na ako sa sarili ko.

"Nandito ako, ikaw rin. Ako'y makatwiran sa lahat na sinasabi mo sa kanila. Tatlong-tigang nandito ako."

Nararapat akong subalit ako ay nagsasapag-alala sa iyong kalusugan at pagpapahintulutang.

At may maging isang Martes. Baka sa halos limang mga buwan. Baka sa tatlong taon. Maging isang Martes na walang napagpasok na tamang bagay at makakapag-alala ka, at magdududa ka, 'yung ako ang inaasahang pagkakamit nito.

Nararapat akong alam nito.

"Baka ano, bakit mo ako ginagawang ito? "

Ako ngayon: Dahil nararapat akong alam ito. Nakakita ako ng halaga ng mga bagay na una naman aking tinataguan bilang tamang solusyon. Ngayon, nakakapag-iisip ako ng verdadang nakatago sa mga kostum ng paggamit mo. May nakakapagbago sa aking paniniwala.

[Ang mga nakatira sa aking pasto ay kinakailangin na ipinag-usapan uli.]

Nakakapag-isa na pagkakataon.

[Nakatuturo ang INI at ang NAKARAAN. Tumuturo sa NARIRin. Tulad nang palaging nag-iisa.]

Ang pili na hindi lamang isang pagkakaibigan ng oras.

****Ang Positibong Pag-usap sa Huling Pagkakataon (3 min) ****

Si Facilitator ay nagpapaalala sa mga nakatira sa grupo na ang pag-usap nito ay magliling-lingan at wala pang malinaw na solusyon.

****Facilitator:** Nakakatuwa na natin'y pinag-usapan ngayon. Ang mga kwento ninyo ay nakatutulong sa isa't isa at sa lahat natin. Kahit anong nangyari, alamin natin na may pag-asahang nakatira sa lahat nating pagsisikap.**

****Isang Pagninipaan:** Salamat po sa inyo, kasi napag-alaman ko na hindi ako lang ang nasa isang kasinungalingan. Mayroong ibang tao rin na naghahanap ng pagpapahintulutang na tulad ko.**

****Facilitator:** Totoo 'yan. Ang mga kahilingan natin ay maaari ring maging katuwiran para sa iba. At sa halip na humarap sa pag-iibig at pakikipagkapasya, magpapatuloy tayo sa pagtutulong sa isa't isa.**

Isang Mamahala: Pero kailangan ko bang mag-alala pa rin sa sarili ko? Parang nakakapagtaka na ako na may mga bagay na hindi ko pa natatagpuan.

Facilitator: Ang pag-alala sa sarili ay normal, at ang mga bagay na hindi natin matagpuan ngayon ay maaari ring maging mga aral sa aking panahon. Ang importante ay ang pagtutulong sa lahat ng nakakapagpapasaya at nagbibigay-kasiyahan sa inyo.

Isang Tatay/Maga: Salamat po, kasi napag-alaman ko na ang aking mga anak ay may mga kaligayahan at pakiramdam na hindi ko alam. Nagugulat ako na nakakapagpasa sila ng pagkakaibigan sa ibang tao.

Facilitator: Ang mga relasyon

Ang nakatago na sarili at ang nagsasapag-alala ngayon ay nasa isang kasamahan, kadalasan'y nakakapag-lapas sa isa't isa. Ang mga kalaiat sa pabihin ay nasa pabigat.

Anong gagawin ko sa lahat ng nakalimutan? Sa panahon na hinahanap ko?

Nararapat ka nito. Hindi mo makakapag-alala na hindi mo ito pagsasakyan, pero maligaw ang bari.

Hindi ito isang magagandang pagtanggap.

Huwag natin i-ignore ang katutubong nararamdaman mo. Ang totoo ay nakatago sa loob ng iyong sarili.

Nararapat ba 'yon?

[pag-iwanan, nagpapa-surprisa sa lahat, pati na ang sarili]
Oo, totoo ito.

Ang [SUBSTANSA] ay nag-iisa at nagsasakop ng lahat ng nasa kanya noong unang pagkakataon sa pagsasalin ng palawanan.

[Pagkagipon. Ang "SELF PAST" at "SELF NOW" ay nagtatagpuan sa isang pagkakaibigan.]

Ano ang aking sagot sa mga tatayang ako—

SA KAYI NGA AYOS: Hindi ngayon. Sa halip, mag-ingat ka sa kuha mo at manatili ka sa likod.

NAKAKATAPOS: Ayokong humatid.

Ang pinakabagong unang halaga ay mag-usap at makipagkita sa sarili mo.

Iyon na ang unang pagsasalamat sa sarili at pagpapahintulutulot upang makilala ka nang mas malalim.

[Minsan, pagkita ng pag-iwanan o ang Facilitador ay umuuwi sa pagpapasigla: SCENE.]

Debrief Questions (Tagal ng Pag-debrief)

Ang pag-debrief ay isang malikot na proses upang matutunan at mapag-usapan ang mga isyu, mga pakiki-pakid, at mga aral na nakatira sa isang pamumuhayin o pagpapakilala sa sarili. Ang mga tanong ito ay may pagtugon sa mga kwestiyon na maaari mong makilahok sa iyong mga pakiki-pakid at pag-unlad.

1. **Ano ang isang pagsisiklab na nakatira sa iyong pamumuhayin o pagpapakilala sa sarili? (Anong natuklasan mo tungkol sa sarili mo sa pagkakaalaman nito?)**
2. **May mga bagay ba na kinahanglan mong ipag-alala o iwasan upang masiguran ang iyong kalusugan at kaligayahan? (May mga bagay pa ba na**

kailangan mo ayusin sa iyong buhay para sa iyong kabuuan?)
3. **Ano ang mga makapagbigay ng pag-unlad sa iyong pananaw o pakiki-pakid? (Anong nagsasabi sa iyo ang iyong kalikasan tungkol sa pag-unlad at pagbabago?)**
4. **May mga bagay ba na nakatira sa iyong isip na hindi mo napag-alala o hindi mo maintindihan? (May mga di-pakiki-alam o di-pakikisama sa iyong mga pakiki-pakid na dapat ipinagmalaki?)**
5. **Ano ang mga aral at pagkakaalaman na nakatira sa iyong pamumuhayin na gusto mong i-share sa ibang tao? (Anong mga aral mo na gusto mong bagyot sa ibang mga nag-aalala?)**
6. **Sino ang mga pagsasaport at pagkakaibigan na nakatira sa iyong pagpapakilala sa sarili? (Sino ang nagsasaport at nagbigay ng tulong sa iyong pag-unlad?)**
7. **Ano ang mga

Ano ang nararamdaman nang inihayag sa iyo ang nakakapag-aalala na mangyari, habang wala kang kontrol o pag-iwas?

Ang situasyon na ito ay maaaring magpabigay ng malaking emosyonal na pagtugon. Nakikita mong nararapat kang makatagpo ng isang daigdig ng mga nakakapagbago ng buhay, ngunit wala kang kapangyarihan para sumunod o at least, palanawin ang pagkakaibigan nito. Ang nararamdaman ay maaaring malalim na frustrasyon, hilab, at pag-iwanan.

Nang isang tao ay inihayag sa impakto ng isang nakararapat na pagkakasunod ng mga evento, ang kanyang reaksyon ay may berisyo sa kanyang kapangyarihan para sa pagpapaunlad at pagpapatao. Ang nararamdaman ay maaaring magbago sa isang nais na "pakempos" o "nakatutol" hanggang sa isang mas malalim na aking "inakcepta na ito" at "tanggap ako ng mga nakararapat mangyari."

• SA KAYO NA NGAYON: Ano ang inihayag na hindi ninyo pa nakasabi?

• Ang papel na nakatagpo: Ano ang nag-surprisa sa iyo sa ganitong rol? Paanong pagkakaasa'y nararamdaman kapag nagsisimula kang bigay ng ano'ng nararapat mo ipakita?

Sa mga tatangguhan: Kung ano ang panahon na naramdaman mo na pinakapagpapasaya ng pag-usap? Anong momento na nakilala mo?

- **Pagkakaibigan at pagtatanim:** Ang pag-usap ay mas madaling makapagpasaya at mapagpasa-diin kapag may tiwala at pagkakaibigan ang mga natatangghian. Kung ikaw at ang ibang tao ay nagsasama at nagbubukod sa sarili ninyo para mag-usap, ito ay isang malaking pagkakaibigan.

- **Pagpapahayag ng propesyal na di-judgmental:** Naging makapagpasaya at nakatutulong ang mga konversasyon na hindi may paghahanap sa tamem o masama. Kung ikaw ay nakikita at napahintulutan na mag-usap ng isang malinaw at direkta na pagsisiklab ng iyong mga pakiramdam at isyu, ito ay isang momento ng rekognisyon.

- **Pagpapahayag ng pagtatakdaan:** Kung may mga tamang tanyag at gawa ang naging base para sa pag-usap, ito ay nagdudala ng kaligayahan at kapayapaan. Naging malaking pagkakaibigan kapag nakatutulong ang pag-usap sa pagpapahintulutang magpasa-diin o magtatakdaan ng mga bagay sa buhay mo.

- **Pagpapahayag ng pagpapuri at pagmamahal:** Ang mga konversasyon na nagsasalaan ng pagpapuri at pagmamahal ay karaniwang nakakapagpasaya at nakatutulong. Kung ikaw at ang ibang tao ay nagbibigay at napapahintulutan mag-usap ng mga bagay na may kakaibang katwiran, ito ay isang malinaw na momento ng rekognisyon.

- **Pagpapahayag ng pagtatanggi at pagpapuri sa sarili:** Naging makapagpasaya at nakatutulong ang mga pag-usap na nag

RECOVERY KERNEL: PAGPAPULONG SA PAGBANGO NG SARILI (ANG "PLAY 2")

****ANG PLAY 2 AY ISANG PANGKALUSUGAN NA PAGPAPULONG SA MGA INDIVIDUONG NAGHAHANAP NG PAGBABAGO AT PAGPAPURONG SA SARILI.** SIYA'Y NAGTATAON SA MGA BAGAY NA NAKATUTURO SA ATIN ANG KABUUAN NG "RECOVERY KERNEL" AT IPINAGBIGAY NG MALINAW NA PANDAMAAN PARA SA PAG-AAKRO SA MGA BAGAY NA MAAARI MANG DALHIN SA PAGBABAGO.**

****ITO AY ISANG MAKAPAHUSAY NA ALAT UPANG:****

*** **IDENTIFISINYO AT IPINAGMAMALAKI ANG IYONG MGA KATUMBAS NA KASANAYAN AT PAGSISIKAP.****
*** **MABUKSAN ANG MGA BAGAY NA NAKATUTURO SA IYO ANG PAGPAPURI AT PAGPAPURONG SA SARILI.****
*** **IKUMULOT AT IPAGPATULOY ANG MGA BAGONG PANANALAPI AT PAG-IISIP NA MAKAKAPAGBAGO NG IYONG BUHAY.****
*** **MAKIPAGKOOPERAHIN AT MAGING MAKATUWIRAN SA PAGPAPULONG SA SARILI.****

****ANG PLAY 2 AY MAY DALAWANG BAHAGI:****

****1. PAG-AAKRO: "MAGING NAKATUTURO"****

*** **ISKORRELAHIN ANG IYONG MGA KABUUAN AT KALIKASAN.****
*** **ISIPIN ANG MGA BAGAY NA NAKATUTURO SA IYO ANG PAGMAMAHAL SA SARILI, PAGPAPURI, AT PAGPAPURONG.****
*** **HUMANTANGIN ANG IYONG MGA KASANAYAN AT PAG-IISIP NA NAKAPAGBIGAY NG DIWA NG PAGBABAGO.****

****2. PAGLAYA: "MAGSISIMULA MULI"****

*** **IBAHIN ANG IYONG PERSPEKTIBA AT PAGSISIKAP SA BUHAY.****
*** **IPATULOY ANG MGA BAGONG PANANALAPI AT PAG-IISIP NA NAKATAGPO MO SA "PAG-AAKRO".****
*** **MAGPASA KA SA MGA BAGAY NA NAGBIBIGAY NG KAS**

Ang Pagpapakilala sa Pagkakaibigan (Job Interview)

Ang pagpapakilala sa pagkakaibigan, o ang job interview, ay isang krimin na proses na nagpapatulong sa pag-aaplikar ng posisyon sa isang organizasyon. Ito ay isang oportunidad para sa mga kandidato upang lumahok sa kanya ng pagsasama at

pagpapakilala sa kanilang kapangyarihan at kalusugan sa trabaho.

Bagong Tipon ng Pag-aaplikar:

1. **Pagpapaunlad ng Sarili:
   - Agad na pagsalitaan ang sarili mo at ang mga kababaihan o kalula mo.
   - Pagsasama ang mga dokumento at pagkakaibigan na nakatutulong sa iyong aplikasyon.

2. **Antipolo at Pananagutan:
   - Matugunan ng malinaw at direktang mga tanim ng mga pangtanyaan ng mga rekruter.
   - Maging matapang at maaaring makipag-usap, subalit maging mapagpapatawa at madaling tanghali.

3. **Pagpapakilala sa Posisyon at Organisasyon:
   - Maging malinaw at konkret sa iyong pag-iwan ng impakto kung paano ang mga kababaihan mo ay nagtutugon sa requisitong rol.
   - Tanyag na makipag-usap tungkol sa misyon, visyon, at mga tiyak na target ng organizasyon.

4. **Pagpapaunlad ng Kalusugan sa Trabaho:**
- Pagsasabi ng iyong pagtutugon sa mga kausap at pagpapakilala sa mga sinaunang pagsasama.
- Matuklasan at matagpuan ng mga solusyon sa mga problema o tantangan na maaaring makatwiran sa trabaho.

5. **Pag-iwan ng Positibong Impakto:**
- Maging positibo at motivado sa pag-aaplikar.
- Tanyag na maging sarili mo at hindi mag-alala

 # Paghahanap ng Buhay na Inihahangad Mo: Tanong sa Interview na Hinahanap ng Laing Laman

Mabuti pang matutunan ang mga tanong na hindi kadala-dala sa typikal na pag-a-interview upang makapag-akma at makatwiran sa sarili nang mas malalaking bagay: ang iyong buhay. Sa paghahanap ng trabaho, maraming panahon na nakatuon sa mga kaisipan, mga kabaitan, at mga karapatang mapag-usapan. Ngunit, may mga tanong na hindi inihahandog ng laing laman at ang impormasyon na nakakuha mo ay maaari pang magbago ng iyong perspektiba sa sarili at sa mundo.

Ito ang ilang tanong na puwedeng isalangin:

*1. **Ano ang isang malaking pagbabago na gusto mong gawin sa iyo at bakit?****
- Inirerekomenda ng mga mental health experts na pag-iisipan ang mga bagay na nakakapagpasa-panahon sa iyong buhay at ang mga bagay na gustin mo pang isubah.

*2. **Paano ang iyong narapat na pagsisiklab sa sarili at sa ibang tao?****
- Ang pag-iisipan ng mga patutulad at malalaking desisyong nakatwiran sa iyong mga gawa at pagpapahusay sa pagtugunan sa mga kailangan ng ibang tao.

*3. **May mga bagay pa ba sa iyong buhay na dapat ipaliwanag o iwasan?****
- Ang pag-akma sa mga di-naghahanap na aspekto ng iyong buhay ay maaari

mangbigay ng katwiran at pagpapahusay sa pagtugunan sa mga bagay na mas malalaking kailangan.

*4. **Ano ang iyong impormasyon o kabisaan na gusto mong ibagay sa posisyon na ito?**
   - Ang pag-iisipan ng mga nakapagpasa-panahon at makabanggot na kabisaan ay ma*

"Ang panahon na nangangailangan para sa pagpapatulong at pagpapulihin ay nakatagpo, at ang mga bagay na kinakailangang gawin ay maaari na gawing maingat at mapagmalaki."	15 minutong pag-aaklas ng mga pasyensya at pagsusuri ng kagubatan sa pagpapulupot ng kalusugan.
## Ang Mga Bahagi ng Recovery Kernel Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerangka para sa pagpapalakip at pagpapaunlad ng mga pulang na nakatago sa komuniteng nagkaka-damdamin. Nakatuon ito sa pagtugunan sa mga kailangan ng mga pulang, magbigay ng espesyal na pananaw sa kanilang kalusugan at kaligayahan. Ang kerangka na ito ay may ilang bahagi na nagkaka-relasyon sa isa't isa upang matutupad ang makatuwid na pagbabago at puhunan. Ito ang mga bahagi ng Recovery Kernel: 1. **Pag-akala at Pagpapahayag:** - Nakatutulong ito sa pulang na maging mas	# Aplikant, Wawawanser, Ang Nakalimut (sa labas ng sahayin), at ang Pagpapakita ng Kalayaan (tamaang tinatago) 1. **Aplikant** (Ang manunuwal o nakakapag-apply): Siya ay ang persona na naghahanap ng pagkakausap o pagpapahintulutang para sa kanyang pagbabalik sa kalayaan at pagpapatao. 2. **Wawanser** (Ang humahangad ng pagkakausap): Nakatutulong at nagpapatulong sa aplikant sa pagtuklas ng kanilang nakalimutan at pagpapakita ng makatuwiran para sa pagbabalik sa normal na buhay. 3. **Ang Nakalimut (sa labas ng sahayin)** (Mga nakararamdaman at nakararami ng kaisipan na nagsisilbi bilang pandayan): Mga baka na nararamdaman at narami ng mga isyu o pakiramdam na nagtatag sa pagbabalik sa kalayaan. Ang mga ito ay nakatutlakan ng pagpapahintulutang at pagkakamit ng mga makatuwiran. 4. **Ang Pagpapakita ng Kalayaan (tamaang tinatago)** (Ang di-nakikita na kapangyarihan at pagkakaibigan): Ang di-nananatili na pakiramdam at kaligayahan na nakatago sa loob ng bawat tatayin, na nagbibigay ng pagkakamit at pagpapahintulutang para sa isang mas malalaking pagbabalik.

malinaw ang kanilang mga damdamin at makapag-isipan ng mga solusyon sa kanilang pagkakaalam.
  - Inihahai ang mga pulang na lumakad sa pagpapahayag ng kanilang mga isyu at makipag-usap sa pagsusuport sa isa't isa.
 	
2. **Pagpapaunlad at Pagtugunan:**
  - Sa dami ng mga nararapat na pagkainat, tulad ng pagpapakabuhay, pagpapalagay, at pagpapahusay sa sarili, ang pulang ay nakakapag-unlakas at makapagpasa ng kapangyarihan sa kanilang pagbabago.
  - Inihahai ang mga strateji at teknikal na tulong upang matugunan ang mga kailangan ng pulang sa pagpapunlad.
 	
3. **Komunidad at Pagtutuwing:**
  - Ang pulang ay nakatuto na maging magkakasama at makipag-usap sa isang pakikipag-salamat at malinaw na komuniteng nagtutugon sa kanilang mga damdamin.
  - Inihahai ang pagpapakita ng pagsisilbi at pagtutuwing sa isa't isa, na naghahanap ng pagkakaibigat at pagpapasaya.
 	
4.	

Ang core theme ng Recovery Kernel ay	**Aspirasyon, Honestidad at ang Mga Halaga na Hinahida sa Resume natin**

ang pagpapasok sa pagpapulong at pagpapahangad sa mga individuong naghahanap ng pagbabago at puhusan sa kanilang buhay. Inihayag ito na isang komprehensibong kerangka para sa pagpapaunlad ng komunidad, na nagtutugon sa mga kailangan ng pagpapahangad at pagpapulong upang makapagbantay at makapagbigay ng kopresyonatibong samahan. Ang kerangka ito ay may dalin sa: 1. **Pag-akskul at Pag-iintindih:** Nagbibigay ng mga rasyo at pagkakaunahing para sa mga naaapay, na nagtutugon sa kanilang mga kailangan at paniniwala. 2. **Paghahanap ng Pagpapulong:** Ayusin ang mga stratejiya at kabuuan para sa pagpapulong, dahil sa pagkakaibigan, pagsasama, at pagpapahangad. 3. **Pagpapaunlad at Pagtutuwang:** Tumutulong sa mga individuong maging mas malalaking at mapagmamahala sa kanilang pagbabago, na nagbibigay ng kopresyonatibong samahan para sa pagpapulong. 4. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** Inihaiag ang konsepto ng pagtatawanan at pagpapasok sa	Ang resume ay isang pangkalusugan ng aking kabisaan at karapatang pananampalat. Pero may mga bagay na hindi palaging inihahayag dahil sa pagkakaalala sa privasi o sa desir na maging "na-fit" sa standard na ipinagpapakita. Sa halip na humatid, hiniyakan natin ang kahulugan ng aspirasyon at honestidad sa aming mga dokumento para sa paghahanap ng trabaho. Ito ay mga halaga na dapat nating ipagmalaki: 1. **Aspirasyon:** Ang mga pinagmulan ng pangarap at ambisyon ay maganda na ipinakilala. Sumama ka sa mga nakatira sa isang di-panahon na pagtatakbo, at magbigay-diwa sa iyong mga kabisaan. 2. **Honestidad:** Ang katotohanan ay isang karaniwang kaligayahan. Hindi maaaring maging makabuti ang isang pagsasama kung may malinaw na pagtatangka at di-mananipuladong historya. 3. **Mga Halaga na Hinahida:** - **Kabilang Panahon at Prioridades:** Hindi perlu mag-alala kung may mga bagay na hinati o hindi inihahayag sa resume. May mga panahon na nangangailangan ng pagpapasensya, at ang mga prioridad ay nagbago sa buhay. - **Mga Talakay na Di-Pagsasala:** Minsan, may mga talakay o isyu na hindi natin inihahayag dahil sa pagkakaalala sa privasi o sa desir na maging "perfect." Pero ang kabuuan ay mas malalaking makatwiran kaysa sa napapahintulutang pag-alinlangan. - **Mga Nakakabagong Pengalaman:** Hindi lahat ng bagay ay maganda sa isang resume. Ang mga nakakabagong pengalaman, kung kinakaya, ay mas malaking tulong kaysa

pagsusuport sa isa't isa, na nagbibilang sa pagbabago at puhusan sa komuniteng baka may kailangan. Ang Recovery Kernel ay isang makatuwang na tulong para sa mga individuong naghahanap ng pagpapahangad at puhusaan, na nagbibigay ng direkta at pasasaling pagkakasunod-sunod upang makapagbantay sa kanilang pagbabago.	
Ang minimum na pamamagitan ay ang simple at direct na paggamit ng mga kabuuan ng pagsusuport sa pagpulihin para sa iyong kalusugan at kaligayahan. Hindi kailangan maging mahirap o malalaki upang makatwiran at lumakad sa pagpapulihin. Ang mga simpleng pagkakaibigan, pagtuturo, at pagpapasya ay maaari na ang unang halaga at pagsisiklab sa iyong pagpapulihin. Ikaw, bilang indi-pasake ng iyong sarili, ay may kapangyarihan na lumakad at pulihin. Ang Recovery Kernel ay isang simpleng kerama (sistema) na nagtutugon sa iyong pag-aakro sa pagpapulihin. Itong nagbibigay-daan sa iyo ng mga pasahon na maaari mong gamitin upang maging mas malalaking tulad ng:	3. — Nakatutunang Pag-aakro sa Buong Grupo

1. **Pagsusuport at Pagtuturo:** Sumama ka sa komuniteng naghahanap ng pagpapulihin at makilala mo ang mga nakatagpo at nararapat na tulong. 2. **Pagpapaunlad ng Kaligayahan:** Subukang maging mas maaasahang tunay, na may mga hininga at gawain na nagtutugon sa iyong kalusugan at kaligayahan. 3. **Pagsisiklab at Pagpapatao:** Tulisin ang iyong mga diwa at pag-aaalagaan ang mga bagay na nagbibigay ng pakinabang at kasiyahan sa iyong pagpapulihin. 4. **Pagpapaunlad ng Sarili:** Pananatilihin ang pag-aalinlangan sa iyong sarili, maging nakapag-iisa, at makipagkaisa sa mga bagay na nagtutugon sa iyong kalusugan. Ang mga ito ay ang minimum na pamamagitan para sa iyong pagpapulihin. Ang pagsisiklab at pagpapatao ay maaari mong laging gawin, at		
Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng pambayad ng pagpulong sa pagbakaheto at pagpapahintulutang na nagtatangka sa pag-aral at pagbabago. Itong narresto ang mga individuong naghahanap ng	****Kostum at Prop**** **Ang kostum at prop ay mga alat na nagtataas ng kalusugan at kapayapaan ng mga pulisang nakatira sa komuniteng may kaba o pagdududa. Itong nagbibigay ng:** **- **Pagpapahintulutulot**: Nakakapagbigay ng malikot na pagkakaibigan at**	**Ang mga nakatagpo sa kanilang pagkakaibigan o pagkaka-sama sa isang komuniteng na nagtutugon sa pagpapulong at pagpapahusay sa kalusugan ay magkakaroon ng makabang pagkakataon upang gamitin ang Recovery Kernel. Ang mga nakatagpo sa kanilang pagkakaibigan sa isang rehabilitasyon center, grupong panlapi sa kalusugan, o kahit ano pang organizasyong**

pagkakasunod-sunod upang makapagbakaheton g maging malalaking at masipag na katuwiran.

Ang rol ko bilang isang pambansang pakikihahain ay:

1. **Pagsasabi**: Ayusin at ipakita ang mga konsepto ng pagbakaheto at pagpapahintulutang sa malalaking, makapag-ingat na basa ng mga Pilipino.
2. **Pagpapaunlad**: Tulongin ang mga nag-aarguyong maging mas nakatuwiran at mas mapagtingin na katuwiran sa kanilang paglilingkuran at kalusugan.
3. **Pagsusuri**: I-assess at i-evaluate ang mga kailangan at pagtutugto ng mga individuong naghahanap ng pagbakaheto, at ipakita ang mga alternatibong solusyon at pagkakasunod.
4. **Pakikihahain**: I-provide mga makapagbigay-pakikipagkaisa at makapag-ingat na mga resursang pambayad ng pagbakaheto, tulad ng mga aral, gabay, at kabuuan.
5. **Pagpapahintulutang**: Maging isang katuwiran at pagpapasaya, na naghahanap ng pagpapahintulutulot sa mga pulisang nakatira.
- **Pagpapalaging pakikiisa**: Nagbibigay ng sentimento ng katuwiran at pakikiisa, lalo na sa mga situasyong makatwiran o malungkot.
- **Pagsusuri ng emosyonal**: Nakakapagbigay ng espacio upang ipaliwanag at ipagpapahintulutulot ang mga emosyon, na naghahanap ng pagpapasaya at kaligayahan sa komuniteng may kaba.
- **Pagpapaunlad ng komunsidad**: Nagbubukat ng diyalog at pagsasama, na nagtataas ng kaugnayan at pakikiisa sa pamamagitan ng kreatibong ekspresyon.

nagtutugon sa pagpapulong sa narapang mag-aalinlangan, ay maganda na maging parte nito.

Ang Recovery Kernel ay may malaking potensya para sa lahat ng mga indi-nasa at nasa panahon ng pagpapulong, ang mga may mga kaalaman o isyu sa kalusugan, at ang mga nakatagpo sa kanilang sarili. Hindi ito eksklusibong para sa isang anumang usapin o grupong pagsasama; bukod pa, ang mga makakapag-access at maging aktif sa kerneleyang ito ay maaari pang maging katulad ng mga "facilitators" o "coaches" sa pagpapulong ng ibang mga narapang.

makapag-ingat na tanyag sa lahat ng mga nag-aarguyong, walang diskriminasyon.		
"Pabuti ng Pag-aakro" (ang "Recovery Kernel" sa konteksto ng pagsusuport sa pagpulihin) ay isang komuniteng framework para sa pagpapalaki at pagpapaunlad ng mga pulihin. Itong nagtatangka na magbigay ng direkta at makapahulugpang pag-aakro sa pag-aayos ng buhay, nakatutulong sa mga individuong naghahanap ng pagpulihin mula sa naratif ng kanilang pagsubok at kaligayahan. Ang mga pangkasay sa pagpapalaki na ito ay may kakaibang pagtugunan para sa mga bago at malalaking pagbabago, na nagpapatulong sa mga pulihin na maging masatinyang at mapag-adapt sa kanilang bagong panahon.	Magpapatuloy ng "smart clothes" sa araw-araw na unang pagkain — ang pagtataon nito ay malalim.	Bago mo mag-start sa rolong ito, ang pagkakaibigan at pagpapasaya ay may kailangang ipakita, ngunit walang nangangailangan na prior na talenta sa pag-akting.
Pag-usap sa Pagpapahayag at Pagpapulong sa Pagbakahe (Interview Guide for Facilitating Recovery) Ang *Recovery Kernel* ay isang komprehensibong kerama (framework) na nagtutugon sa pagkainis ng mga pulong sa pagbakahe. Ang pag-usap na ito	Pag-iisipan o notepad. Umakap sa kanya nang matapos at gumagawing notas sa buong panahon.	Ang isang makatwiran at malalaking manlaksan— ang mga Warriors ay nagpapasok nito habang nakapag-iibig at matutol.

ay nakatutulong sa mga pulong at mga pagsasakop upang makapag-usap, maging mapagbigay ng pamahala, at lumingon sa mga bagay na nagtatawayan para sa pagpapulong. **Mga Pasiya (Steps):** 1. **Pagpapaunlad ng Kaligayahan (Building Comfort):** - Magbigay ng oryentasyon at pananagutan na maaari kang mag-usap nang malikot at walang pagsasala. - Umiyog na makipag-usap sa isang makabagay at mapagmamahal na banta. 2. **Pagpapakilala (Getting to Know):** - Humingi ng impormasyon tungkol sa kanilang pagbakahe, upang malaman ang kanilang natitirang mga bagay at gawing base para sa pag-usap. - Tumutulong na mag-usap ng mga pinagmulan ng kanilang pagkainis at mga nakararating na solusyon. 3. **Pagpapahayag (Expression):** - Inihahaiyan ang pulong na mag-usap at maging mapagbigay ng kanilang mga paksa, sentimento, at isyu. - Tumutulong na mag-iwan ng mga diwa at aral na		

nakatutulong sa kanilang pagpapulong. 4. **Pagpapulong (Facilitation):** - Humahaiok sa pulong na lumingon sa mga bagay na nagtatawayan at maging makapag-usap ng solusyon. - Magbigay ng kabuuan at pagkainis ng mga diwa at aral na nakatutulong sa kanilang pagpapulong. 5. **Pagpapaunlad		
Ang nakalaan ay isang panahon ng pag-aaklas at pagpapuri sa sarili. Itong panahon na ito ay nagsisilbi bilang isang pangkalusugan para sa mga nararapat, na nagpapatulong sa kanila maging mas malalaking at mas makatwiran sa kanilang mga lihim at kasalanan. Sa nakalaan, nakikita natin ang pagtatawag sa katapusan ng mga di-kailangang pakiramdam at pagsisiklab. Nakakilalarin ito ang makatuwiran at pagpapuri sa sarili bilang isang prosesong nais na ipinagpatuloy. Ang mga nakalaan ay nagbibigay ng kasiyahan at kapayapaan, permitiendo sa mga individuo na lumingon at matutunan ang kanilang mga aral at pag-aaklas. Ang nakalaan ay isang di-bantayan na	Walang kostum. Natatagpuan nang malalawig sa bakod o sa pelikul na nasa ibang dahon. Ang boses lamang ang naririnig.	Isang tatag na banta at ang pagpapasaya na sabihin ang mga masakit na salita nang malalim at maingat.

espesyal na rihio ng buhay, na nagbibigay ng oryentasyon at makatuwiran sa mga nararapat. Itong panahon ay nagsisilbi bilang isang tulong para sa pagpapuri at pagbabago, na nagdudala ng kasiyahan at kaligayahan sa mga nakakapag-alala.		
Ang pag-aakro sa panahon na nakatutunang magpapasaya sa iyong paglalakbay ng pagpulihin ay isang napakabagay na aral. Sa tuwing may bagong araw mananatili, may bagong pelan at strateji ang makikita para sa pagtugunan sa mga kahilingan ng kalusugan at kaligayahan. Ang "Recovery Kernel" ay isang malaking konsepto na nagtuturong sa aming pag-iintindihin ng prosesong pulihin, at ang pagpapasaya nito sa komunidad ay mas malalaki pa. Ang mga bagong ideya at teknolohiya ay magpapatuloy sa pagbabago at pagbago ng mga kahilingan ng mga indi-naman na nakatutulong. Sa pag-aakro sa panahon, ang ating mga pinagmulan at pagpapasaya sa pulihin ay madaling maging mas malalaki at mas makatwiran. Ang mga bagong pakikipag-usap, mga kabuuan ng kaalaman,	Nasa pamamagitan ng panahon na nakapag-iwan, nang wala pang salita. Tumatagpuan lamang sa mga reaksyon. Walang pagsasabing mga kalima.	Isang tatay na makakapag-usap sa pagkakaibigan at kapangyarihan ng kalikasan at kasalanan lamang.

at mga teknolohiya ay magpapatuloy sa pagbabago ng paglalakbay natin habang nagtutugunan tayo sa mga banta sa kalusugan natin. Huwag matakot na makiisa at maging makasama sa aming paglalakbay. Ang pag-unlad at pagpapasaya ay nandito para sa lahat, at ang "Recovery Kernel" ay isang malaking bantay na nagtutugunan sa aming paglilingkuran sa daigdig ng pulihin.		

Huwag mag-alala, aking nararapat na makipag-usap. Ako ang iyong katuwiran sa pagtatanong ng mga tanim na hindi karaniwang inuugali sa buhay na may kasangkot. Ako'y di naman malalim, kundi presis. May dalang kaakusang pananaw ang nakatira sa lahat ng oras, at magpapatuloy sumunod sa iyong katwiran o pag-iwan ng mga saloob at katawan. Ang kalayaang napapahintulutang niya ay maaari mong makita sa wataw at kasalungunang pagsisiklab. Kung ikaw'y maglalaro ng totoo, ako'y magtatag na makakapagpatulong ako sa iyong paglalakbay.

 # Pangungusap na Positibong Pagpapahayag (4 min)

- **Sumama ka sa aking paglalakbay sa pagpapahayag ng isang bagong pananaw sa pagpulong. Ang mga salita natin ngayon ay magkakasunod-sunod na lihim na naririnig mo sa iyong paglilingkuran at pagpapahayag.**

- **Ang aking papel ay makapagbigay ng pamumuhay na pagtuturo at pagpapakilala sa mga bagay na nakatago sa isang malalaking kerne ng pulong. Sa katunayan, ang pulong ay isang kaibigan na nagsasakop sa iyong kalusugan at kaligayahan.**

- **Hinihimok natin ang aking mga salita bilang isang pagkakaibigan na makakapagbigay ng kapayapaan at pagpapahintulutulot sa iyong sarili upang makipagdesisyon. Walang juan o kondisyon sa paglalakbay natin ngayon; ang lahat ay tungkol sa iyong pagbabago at pagbabago.**

- **Ang aking mga pangungusap ay magkakasunod-sunod na bagay na nakatago sa iyong kalikasan, na naghahangad upang makipagdesisyon at makapagbago. Samantala, ang lahat ng mga salita at konsepto ay may kakaibang kapangyarihan na maaari mong gamitin para sa iyong pagbabago.**

- **Hinihimok natin ang aking mga pangungusap bilang isang lakas na

makakapagpabago, na nagsisilbi bilang isang pandayan at pambansin sa iyong paglalakbay.**

"Sabi mo, ano ang iyong pag-iisa? (Bakit ka nandito at ano ang iyong hikayati?)

Ako ay isang indi lamang na nararapat na makipag-usap ng kalusugan at kapayapaan. Ako'y nakatago sa isang digmaan na panahon na ito, nagsasala sa pagtatawag sa mga bagong daigdig ng pagpapakilala at pagpapahintulut. Ang aking misyon ay maging isang makapag-alala at makatuwiran para sa mga naaaring mahusay na lumalaki, tulad ng ikaw.

Nagsimula ako bilang isang naaaring tao na naghahanap ng kanyang sarili at kapayapaan sa buhay. Nakakita ako ng kabahin at kasiyahan sa mga bagong aral at pagkakaibigan. Ako'y nag-iisa, ngunit hindi ko inaalok ang kaligayahan na ito. Samantala, naging aking paniniwala na ang pagpapasaya ay isang makapagpapatuloy na paghahangad na dapat ay matugunan.

Ang aking paglalakbay ay napapuntahan ng mga malalaking pagbabago at aral. Nakatutunan ko ang kahusayan ng pagmamahal sa sarili, pagpapasaya sa kapwa, at ang pagtatanggi sa mga dahon ng naratif na buhay. Ang aking pag-iisa ngayon ay mas malinaw kasi ako'y nakapagpapatuloy sa paglalakbay na ito, at nagsisilbi ito bilang isang pandamaan para sa kapayapaan at kalusugan."

[Isang gabay. Dalawang kuwintas. Nasa puno ang INTERVIEWER, nakapag-ready siya ng clipboard. Dapat mag-enter ang APPLICANT. Nakatira na ang "FUTURE" sa isang pagkakaibigan, nagsisilbi bilang saksi, hindi siya una tinatawag. Sa unang panahon, hindi nakakapag-alala ang APPLICANT sa presensya ni FUTURE.]

Nasa alon, po. Salamat po sa inyo na nag-aaply.

Salamat po sa inyo na nagpapatulong sa akin.

"Siguro, makipag-usap tayo. Sabiin mo, bakit ka nandito at ano ang nakatutulong sa iyo para mag-share ng iyong sarili?"

(Sure, let's chat. Tell me, why are you here and what helps you share about yourself?)

Naging makabag-sarili ako, at naghahanap ako ng mga bagay na magpapatulak sa aking pagbabalik. Ako'y isang matatag na trabahador at may resiliencia, ngunit may mga kalungkut na nakatira sa aking pasto. Nakakapag-salaan ako, at naghahanap ako ng tulong upang makapagbantay sa aking sarili sa mga araw na magdududa.

NAG-ISIP: [Humahangin ng mga papel] Ay, mayroong ilang bagay. Oo, nakabasa kami ng iyong file.

Ang iyong file.

HININGA: Ito ay isang komprehensibong pag-usap. May tamang akses na namin sa lahat.

[Beat. Aplikant ay nangangamit sa Pag-aakro sa Pamumuno ng Kalikasan. Ang Kalikasan ay nagpiniyaan, malinaw at malalaking pagkakataon.]

Kerne ng Pagbango (Recovery Kernel)

Ang Kerne ng Pagbango ay isang komuniteng-pagsusuport na kerangka para sa pagpapahintulutang at pagpapalagay ng mga individuong nasa pagkakaibigan ng

pagkakamali, pag-iisa, o bakit-bakit. Itong nagtatawayan ng mga pasyente, pagsusuport na pangkalusugan, at mga mamahaling pagsasapot upang matugunan ang mga kailangan ng pagpapulihin at pagbabago.

****Ang mga Prinsipya:****

1. **Pagpapahintulutang Walang Diskriminasyon: Ayusin ang pag-aksyon at pagsusuport sa lahat ng mga individuong nangangailangan, walang kahulugan o bagay na pinagmamalaki.**
2. **Pagsusuport sa Pagsisilbi: Tumutugun sa kapangyarihan at kabuuan ng mga individuong na nagdudala ng sarili sa pagpapahintulutang at pagbabago.**
3. **Katarungan at Kalusugan: Nakatutuwan ang lahat ng mga pagsasapot sa kerangka para sa kalusugan at katarungan ng mga pasyente.**
4. **Pagsisilbi sa Komunidad: Nagtatawayan at nagbagi-bagi ng kaalaman upang matugunan ang mga bakit at pagkakamali sa komuniteng pangkalusugan.**

****Ang Mga Laman:****

1. **Naloxone at Pangatnang Panlihim (Overdose Prevention & Naloxone): Nakakapagpapahintulutang ang naloxone sa pagtugunan sa overdose ng opiates.**
*** **Paano kumain:** [Inserto ang mga paso para sa pagkain/pagsasapot ng naloxone]**
2. **Mga Tangkay ng Pagsusuport (Support Services): Ayon sa mga kailangan, ayusin ang akses sa terapya, konseling**

MULA: Todo. Pwede na tayo humigit?

"Sabi mo, 'Anong iyong karapatang ipaliwanag tungkol sa yo?' nito may roon ang kahulugan na humarap at mag-share ng iyong katuwiran, esperyensya at pagkakaibigan. Hindi ito tungkol sa mga napapanatiliang bagay na 'perfect' o 'malalaki' kundi sa pagpapahintulutulot sa isang mas malinaw na pag-unlad at pagtutulungan."

Sa Pag-aayos ng Panahon na Nakalimutang (The Resume Gap)

[Mula sa panahon na nakalimutan, maraming baka'y may nararamdaman na pagdududa sa sarili at pag-iisa. Ang mga araw na nakalimutan ay maaari nang maging malalim na kagubatan sa pag-aakro ng buhay. Pero, ang pag-aayos nito ay posibleng pagkatapos ng isang malaking pagbabago.]

****Ang Recovery Kernel ay nagtatangka na tulungan ka sa pag-aayos ng panahon na ito. Nakakapagbigay-lihi at mapagpapalaki ang mga bagay na nakararamdaman mo, at magpapatulong sayo na: ****

*** **Ipakita ang kahusayan mo:** Iyon na rin ang panahon na makikita ka nang mas malalim ang iyong kapangyarihan at mga talenta.**
*** **Huwag mag-alala sa past:** Ang nakalimutan ay isang aral, hindi isang pagkakamali.**
*** **Pumunta sa ngayon at umaplaan para sa kaligtas:** Iyong panahon na ito ay nasa iyo na.**

NAGTATAP AKO sa mga nakalaan sa aking mga papel. "May isang kabuuan na nangyari. Nakapagpasya ako na mag-usap tungkol sa isang malaking pagbago na nangyari sa aking buhay, at ang panahon na ito ay nakatira sa aking mga napakadala ng ingat."

Nanghahandli ako ng mga kahangalan sa aking pribadong buhay.

****Na-manage:** Ang mga ito. (Managing them.)**

(Note: This response follows the localization guidelines provided, focusing on natural Filipino expression and preserving the emotional register of the source.)

Siguro.

Nangyari ang lahat sa tatlong taon na ito ay aking pag-unlad at pagtuturo. Nakatutulong ako sa mga kaibigan ko na nasa pagkakaalaan, nakapagbigay ng suport sa kanila sa kanilang pagpapahintulutang magbago at maging malalaking baka.

Nainitio ko ang isang di-basaing pagtuturo na ang pagbabago ay isang prosesong naisakop, na may mga bagay na dapat ipinagpatuloy at ipinagmalaki. Nakararapat kang maging makasama sa lahat ng paso, at maging makatwiran sa mga kailangan ng tulong.

Nalaman ko na ang pagtutulong sa ibang tao ay isang malaking kapayapaan at nakakatuwa na nakikita mo ang kanilang pagbabago at kabuhayan na nagsisilbi sa iyong sarili. Ang mga aral at pakiki-alaman ko ay maging masaya at makatwiran, at maging makasama sa lahat ng baka na nangangailangan.

Nakatuklas ako na naghahanap ako ng kimika na hindi ko pinagmulan. May defisit ang aking brain na di ko alam ang pangalan. Ang bagay na ginamit ko upang ito ay maipag-usap ay nagbaga sa defisit na mas malala pa.

[Nag-iisa sa kanyang mga mata, nagsasalita nang direct at malinaw]
"Naisip ko 'yan. Ang mga detalye na ito ay napakapag-ingat, ngunit ang importante ay ang pagtutuwang at pagpapahintulutang sa pag-unlad."

Nagsasabi ka na komprehensibong.

[Ang pastang boses, mula sa labas ng stage:]

Nang humatid ang tuwa ng panahon, nakita namin na isang Martes ng Oktubre ay isang araw ng pagpapalagay at pagtatanim sa mga kaluluwa na naghahanap ng pagbabalik. Sa araw na ito, nagkaroon tayo ng pag-usapan na nagpapatulong sa mga nakararating sa paglaya at pagpapatawa.

Nang magkaroon ng isang maingat na pagtingin sa kanilang mga kuwento, nakita namin ang kabuhayan ng mga lihim na naghahanap ng pagbabalik sa kanilang sarili. Ang Martes ng Oktubre ay nagbigay ng katwiran at kasiyahan sa mga nakararating, na napakilala sa kanilang pagpapahintulutang maging masaya at makatwiran.

****Nangangailangan na ang pag-iisipan nito:****

Ang mga panahon at ang kanilang relevansya ay isang mahusay na titik na dapat ipinagmamalaki sa pagpapaunlad ng sarili. Hindi ito nakakapagpapasensya kung may mga bagay na hindi mo matatagpuan o makakatulong sa iyong paglilingkuran. Ang importante ay ang pag-iisipan at pagtuturuan sa lahat ng oras na nakalipas, na nagbago, at na nakapagpaya sa iyo.

Nagsalita siyang lahat ng kailangan mong malinaw.

Ang futuro ay naghahangad na may pag-iikot — nais maging kasama.

Ang resume ay nagtatawag sa mga nangyari, ngunit ang wawawawansay ay nakatuturo kung bakit.

Ang Mga Tanong na Talaga: [6 min]

Ang pag-alala at pag-iisip ay natatagpuan sa mga pulong sa panahon ng pagkakaunlad. Sa pagtatawanan natin sa kabuuan ng pagpulihin, ang mga tanong na ito ay magpapasigla sa aming mga diwa at hinihiling ang pag-usap na maaari mangbigay ng klaryidad at kapayapaan.

****1. Anong nararapat aking gawin kung may nararamdaman ako ng pag-iisa o depresyon?****

Ang pag-iisa at depresyon ay malalaking bagay na maaari mangyari sa lahat. Kung nararamdaman mo ito, ang unang step ay mag-usap ka sa isang malapang na pagsasakop, katulad ng isang kaibigan o pamilya na nakatutulong sayo. Ikaw ay maaari ring humingi sa tulong ng profesional na may pagtutuwang sa mental na kalusugan. Ang terapi at medisyal na tratment ay makapagbigay ng solusyon at paglingkuran.

****2. Paano makakapag-adapt sa isang bagong rutina para sa pagpulihin?****

Ang pagbago ay karaniwang malalaking banta, ngunit ang adaptasyon ay maaari na gawin. Inilahang mga paso:

*** **Mula sa simple:** Simulan mo sa mga kabagay na mas madaling gawing rutina, tulad ng pag-exerciyo, pagbasa, o magluto ng malalim.**
*** **Seta ang mga makatwiran na hinga:** Ikaw ay maaari ring mag-usap sa isang terapista o grupong pulihin para sa pagseta ng mga makatwiran na hinga at mga tiyak na oras para sa pag-resto.**
*** **Gawa ang mga kabagay na may katuwaan:** Nakakapagbigay ng motivasyun at ligaya ang mga hininga o aktividades na nakikita mo na mas**

"Bakit mo ito'y inaasahang posisyon? [~3 min]

Nananatili akong nais ko itong rol dahil sa aking napakapagpapasaya at nakatwiran na epekto sa buhay ng mga tao. Ang Recovery Kernel ay isang malaking konsepto na nagtutugon sa pag-aalok ng kalusugan at kapayapaan para sa mga nasa kabilang panahon. Nakikita ko ang kagipitan ng mga individuong naghahanap ng pagpapakilala at pagpapasaya, at nakakapagbigay-pagsasaya ang sistemang ito sa kanila.

Ang aking napakapagpapasaya sa posisyon na ito ay mula sa kabuuan ng kapakipakan at pagtutugon na maaari akong gawin. Nakikita ko ang kagandahan sa pag-iwanan ng impakang positif sa mga naghahanap ng pagbabago. Ang aking napapahusay sa paglilingkuran at pagpapasaya sa ibang tao ay maging buo at matutuwid na tulong sa kanilang paglalakbay.

Sa aking mga pinagmulan, ako'y isang mapagmamalaki at nagsisilbi na makapagbigay ng kapayapaan sa mga mahihirap. Ang aking napakapagpapasaya sa pagtugon sa mga kalusugan at kapayapaan ay madaling sumama sa aking mga paniniwala at makasama sa aking mga pinagmulan. Nakikita ko ang kagandahan ng pagbabago at pagbabago ng buhay, at ako'y nais maging bahagi nito."

"Bakit mo inaaral ang buhay na ito? Ano ang iyong pinagmulan para magpapatuloy?"

Pasensya na?

"Ang buhay na inaaplyan mo, bakit 'to ang pinag-usapan? May ibang pagkakaibigan ka naman. Bakit mo ito tinatago?

Mabuti na manlati tayo sa mga nakararamdaman at nakakapagpasa-kaisa sa ating mga pagpapasya. Ang importante ay ang pag-unlad at kapayapaan ng isang makatuwiran na pagsisiklab sa buhay. Kung may mas malalaking pagtugon o mas napakahusay na oportunidad ka naramdaman, magpapatuloy ka sa iyong paglilingkuran para sa iyong kalusugan at kaligayahan.

Ang pagsisilbi sa isang bagong buhay ay isang malaking desisyong magpakapagbago at makipag-ugali nang mas malalim. Hindi ito isang papuri o pagpapasya na ang nakaraang buhay mo'y hindi maganda. Ang importante ay ang pag-unlad at ang pagtutuyon sa iyong sarili para sa mas mabuti."

Ang ibang buhay ay nagdududa sa aking kalikasan.

Nakatira ka sa ganitong pagkakaibigan para sa septem brehi.

Hindi ko alam na may ibang lugar pa aking makapag-apply.

At ngayon, kayo ang mag-aaklat.

Ibinigyot ko ang aplikasyon na ito sa isang tao na sinabi niya na nakatagpo niya ito.

****Sinasagot:** Sino ang nangangailangan ng pag-usap? (Who needs to be talked to?)**

Nanghahangad ako sa pagtatagpo ng aking futuro. Hindi pa ako napasaya sa aking desisyong puli.

Ang futuro ay may malalim na sumayaw, ngunit nakatutunang masaya.

****"Anong ang mga pinakamaganda pang kabaitan ko?"****

(Translation: "What are my most remarkable qualities?")

Nakakapag-intindihin ako ng pagdududa sa loob-loob ko. Nakakapag-alala ako na may mas malalim pa, ngunit nakatago ako at nakabalik. Ako'y alam ang likas na nagpapatuloy.

HININGAAN: Ano ang pinakamalaking bakanteng ikaw ay nakikita sa sarili mo at paanong nararapat mong isusuport o gawin upang maging mas malalaking kapangyarihan?

(Translation: And your greatest weakness? — In a supportive and facilitative tone, asking about someone's perceived weakness and how they plan to address or turn it into a strength.)

Paunong-paunong ako ngayon, nakatutulong sa aking damdamin at pag-iisip. Ang aking tinitingna at mga rasisyo ay nasa katuwiran, ngunit hindi ito nagbago. Ako'y makapag-alala at makakatakot, ngunit nararapat akong maging maaasahang sa aking pag-aayos.

"Honestidad bilang requisito"

Sahayin ang Pag-aayos: Pang-verifikasyon ng Referensya

[Magsasakop ang mga tatay at tatay na nakatagpo sa isang malubhang pagkakaibigan. Nakikita nila na ang kanilang mga kaibigan ay naghahanap ng tulong para sa pag-aayos.]

Tatay 1: Mayroong bakit ba kayo dito? Anong kailangan ninyo?**

Tatay 2: Naghahanap kami ng tulong para sa aking kaibigan. Nakatagpo kami ng malubhang pagkakaibigan at kinakailangang mag-aayos.**

Tatay 1: Ako'y makakasama kayo sa pag-aayos na ito. Ang unang paso ay maghanap ng mga referensya. Kinakailangan namin ng mga tatay at mamá, kaibigan, o kapolso na nakatagpo at nagpapasok sa kanilang buhay ng positibong pag-aayos.**

Tatay 2: Salamat. Marami kaming napapahintulutang pagsasabi nito sa kanila.**

Tatay 1: Huwag kayong mag-alala. Mag-usap tayo sa mga tatay at mamá na nakatagpo namin. Ako'y magtatawayan sa inyo ang mga bagay na kinakailangang ipinag-usapan.**

Tatay 2: Nakakatuwa na mayroon kayong sistema para sa pag-aayos. Salamat sa inyong tulong.**

Tatay 1: Walang anuman. Ang pag-aayos ay magpapatuloy, at ang mga referensya ay maging ang aming pagsasapaan sa kanilang pagbabago.**

NAG-USAP KAMI SA ILANG REFERENSA. YUN AY ANG NAGPRODUKTNG EMPLOYER NA NATUTUAN MO NOON.

[Ang pastang boses:]

Ang nakalaan ay ako, di ba?

Hala, po. Nakatagpo kami ng aplikant. Mag-aakus din po ba sila ng mga kalinangan sa kanilang natitirang panahon?

Ang nakatira sa kanilang karakter. [beat] Napakita nila ang sarili, paanong nagkakahalaga at pinagmulan ng lahat, kahit na ako'y ginawa na malimutang makipagpasya.

May pag-iisip ka bang may mga bagay na hindi mo naman sure?

Nakakapag-usap pa rin sila sa akin. Kahit sa gabing malalawig. Hindi ko siguradong matatagpuan ang pagkakaibigan na ito.

Nakapagpatuloy na lang.

Nang hinanap nila, ako ay naging referensya.

[Sa INTERVIEWER] "Naghahandog ako ng mga konversasyon sa gabi. May mga alat na ako ngayon."

Tools na Gamit sa Pagpapatulong sa Pagbakahe:

- **Mga Manual at Gabay sa Konversasyon: Naisipang mabuti ang mga nakasulat na gabay na nagbibigay ng direkta at mapagpapalaging pagtugunan sa mga nararapat na pag-iisipan.
- **Pambansang Atbahin (Recovery Kernel):** Isang kerangka pagpapatulong sa komunidad na nagbibigay ng sistemang maaari na ipakita at gamitin upang tulungan ang ibang manlalakbay sa kanilang pagbakahe.
- **Naloxone:** Ang naloxone ay isang antabaho na nakatutunang magpapatuloy ng buhay, espesyal na sa mga pang-drogah na may oporras para sa ubusin.**

- **Online Resources at Helplines: May mga website at hotline na nagbibigay ng makapagpapalaging tulong at pagkakamit sa mga nangangailangan, tulad ng [findahelpline.com].**

Ang mga ito ay ang mga nais na talakayin ang chemistry nang halos maingat, hindi lamang ang pagsasama ng mga pag-aari at pagsusuri.

[Ang masaayong kinakailangang pagkakaibigan ay nagsimula. Umalok siya at lumatag sa likod ng aplikante.]

[Nagsimula ang pakikita ng mga pananaw sa pagkakaibigan, tapos bigla nang baliktad]

Kami'y may isang malaking tanong pa lamang.

"Kapag ang iyong natitirang pag-aakus at ang iyong bakanteng pag-unlad ay nag-iisa para sa iyo, at ang panahon na nakatira sa masa'y lumalagay para sa inyo."

 # Ang Tawag (The Offer)

Magkakahalaga ang iyong pag-aakro sa pagpapahusay at pagbabago.

Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makisama na kerangka para sa pagpapatulong sa pagbakaheto at pagpapaganda ng buhay. Ang tawag natin sa iyo na mag-join sa aming komuniteng pagsusuport ay isang bango na pagkakataon upang matuklasan ang iyong sarili, at makatwiran at mapagpalakpakan ang mga bagay na nakatuturo sa iyo ng iyong kalusugan at kaligayahan.

****Ang ibinibigay sa inyo:****

- **Maging bahagi ng isang makisama na pagsusuport: Katulad ng iba pang magkakasama na naghahandog ng pagpapahusay, ang iyong pag-iisip at mga nakararami ay malalintas sa isang positibong direksyon.**
- **Maging aking kasamahan sa paglalakbay: Samantala ako'y makapagbigay ng panduan at pagsusuport, subalit ang iyong paglilingkuran at pagpapahusay ay ang tunghal na nagpapatulong sa iyong pagbabago.**
- **Maging makatuwiran para sa sarili: Nakakapagpasa-kaisa ang mga nakararami ng simila na pagsubok, at ang iyong pagsasama sa aming komunidad ay magbibigay sa iyo ng pakinabang at pagpapahintulutulot upang maging mas malalaking makatuwiran para sa sarili.**
- **Maging pambansang tulong: Ang iyong pag-iisip at mga nakararami ay maaari pang manatili sa iyo, ngunit ang iyong pagpapahusay at pagbabago ay magbibigay sa ibang tao ng kasipagan at pagkakasama.**

Bagaimana ito magwawal:

1. **Pag-isakop ng mga damdamin: Samantala**

****Saan ikaw nakikita sa ioon nang lima taon?****

[~2 min]

- **Pagsasama mo ang mga tatay at nanay mo sa isang malinang bahay na may roong na kagubatan at kaligayahan. Ikaw ay nagdadala ng kasiphan at pagkakaibigan sa pamilya mo, at nagsisimula ng mga bagong tradisyon.**
- **Nasa isang makabang ofis, nagsasabi ng inspiradyong kuwento tungkol sa iyong paglilingkod sa komunidad. Ikaw ay nagwagi ng posibleng pagbabago sa buhay ng ibang tao, at nagsisimula ng mga bagong inisyotibong program para sa pagpapakapayag at pagpapalaki ng sarili.**
- **Nasa isang malikas na puno, nakatuturo at nagsasabi ng mga aral sa mga kabataan. Ang iyong mga salita at paglilingkod ay nagdudala ng kapayapaan at kasiphan sa mga taong naghahanap ng direktaon.**
- **Nasa isang malinang suot, nagsasabi ng pagpapahintulutang at pagpapakabuti. Ikaw ay nagdadala ng kabuuan at pagkatatag sa lahat ng nakikita mo, at nagsisimula ng bagong pagpapakilala sa sarili.**

Iyon ang mga nakikita ko para sa iyo sa ioon nang lima taon. Ang importante ay maging makatwiran sa iyong mga pangarap at magpatuloy sa paglilingkod sa ibang tao, dahil sa ganitong pagpapasaya at pagkakaibigan ang nagpapatuloy ng iyong kaligayahan.

"Sa ano ang nakatutunang limang taon, anong nararapat aking makikita sa sarili ko? Aking impormado ay nais akong maging isang mapagmulay at mapagmamalaki ng kapwa ko, na naghahanap ng mga solusyon para sa mga kalusugan at kaligayahan. Gusto ko ring maging isang makatuwang na pagsasakop sa komuniteng ito, na nagbibigay ng tulong at pagkakausap sa mga kaalaman at kapangyarihan na nakatago sa aking sarili.

Ako'y mananatili sa daigdig ng pagpapahusay at pagtutuwang, at maging isang mas mabuti at mas malalaking tulong sa mga taong nangangailangan. Nakakapag-imagin ako na ang aking buhay ay magdala ng positibong impakto, at maging isang katulad ng pinagmulan ng pagbabago at pagsisiklab."

Nandito ka ngayon, sa presensya. 'yon ang pagsasapag ng lahat. Nakatutuon ka sa anumang nangyari o maga-araw na manahimik.

Huwag nating malimutang ang pag-aakro sa mga malalaking pangarap. Ang importante ay may pag-unlad at kabuuan, kahit na ito'y malikot o medyo makatwiran.

Ikaw ay hindi nag-iisa sa pag-aalinlangan.

[Natuturo ako na hindi ko siya pagsasabi nang halos mahusay.]

"Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-paghulid at pagpapakilala ng mga puli sa pagbalik sa loob ng komunidad. Inihahai niya ang mga individuong nakatagpo ng naratif ng pagkakaibigan, pagkakamit, at pagbabago upang makapag-alaga sa sarili at sa ibang tao. Ang kerneleyon ay nagtatangka sa pagpapaunlad ng mga puli para maging mas malalaking tulong sa kanilang pagbalik at pagpapahintulutang."

Nangyari na ako sa isang panahon na dalawang sandali at higit pa — hindi ko na nakikita ang aking buhay. Nakatira ako sa isang lugar, ngunit wala akong naging pakikipaginteraksa sa lahat. Araw-araw, nasa loob lang ako ng kwarto ko, walang pakiramdam na nasa loob ng aking mga buhay.

Cinquena araw na malalawang nakatira ako at naging ang pinakamahusay na ambisyon ko ngayon ay maging present sa lahat.
[Ang past na nararapat na ipaliwanag, nang mas malalim at madaling makapag-ingat:]

Ang totoo nito.

Ang futuro ay nagsalita sa omod ng humigit-kumuha ng paa sa palatandaan ng aplikante. Ang aplikante ay nagpapatuloy at nagsisilbi.

Ang pagkakaibigan at kabuuan ay ang pinakapanguluhang tiyak.

Pagsasend ng Desisyong (The Decision)

[Mula sa pag-iisip at pag-intindihan, naging mas malalaking desisyong na gawin ang isang pagbabago. Isang pagbabago na maaari mang ipagpatuloy ang pagpapahusay at pagbabago.]

****1. Aking Pagsisilbi:****

Nananatili ka sa isang malalaking desisyong. Nakakapag-iisip ka, "Ang aking nararapat na gawing bagay ay magpapatuloy sa aking pagpapahusay at pagbabago." Ang mga kahilingan mo para puliin ang kaligayahan at kabuuan ay nasa iyo.

****2. Pag-iintindihin ang Minsa:****

Inaasahang na nakapagbigay ng pananalapi ang masaatupang pag-iintindihin ang minsa mo. Ang mga pakiki-alam at pakikipag-usap sa kaligayahan, pakiramdam, at pangangailangan mo ay malalaking tulong.

****3. Pag-usapan sa Kaligayahan:****

Huwag mag-alala kung ang pag-usapin sa kaligayahan ay may mga kabigat. Ang pagpapahusay at pagbabago ay isang daigdig na nangangailangan ng pagtuturo at pagpapakita. Nakikita mo na ang iyong nararapat na pangangailangan ay di-binihanan.

****4. Sumunod sa Pag-iintindihin:****

Sumunod sa mga pakiki-alam at pag-usapan na ito. Magpasa ka sa pagbabago. Ang iyong desisyong magpapatuloy sa iyong pagpapahusay at pagbabago ay isang malalaking banta sa kaligayahan at kabuuan mo.

****5. Pag-ingat sa Sarili:****

Huwag laging may ekspektasyon na magdadala ng lahat ng bagay sa iyo ngayon. Ang pagbabago ay isang proses, at ang mga

---

NAGTATAPOS AKO sa iyong mensahe. Nakikita ko ang iyong aplikasyon at nag-aral ako tungkol sa iyo. [Matatagpuan ko ang panahon, tapos ang nakalaan, bago aking makitang aplicante] Gusto ko bang mag-iwan ng malinaw na impormasyon. Sa papuri o di-papuri sa papel, hindi ka ang pinakamataas na kandidato.

Nandito ako at nakakapag-iintindihin ko.

May mga kabuuan, may pagkakaibigan sa pasto, at may mga tanong tungkol sa pag-aaksi.

Nararapat akong alam nito.

"Ang mga bagay na nakapag-iba ng pagsasalamat:

- Ang pag-iisip na 'nakapag-ibang' ang kalusugan at kapayapaan ay isang napakakilala at makapagpasa-kabaya sa pagpapahintulutulot sa sarili na maging malalim ang pagtatag."

[naghihintay ng paglabas ng dahon]

IKAW ang langkap na lamang ay nagbigay sa amin ng katotohanan. Kahit na lahat ng ibang mga aplikante ay sinasabi nila ang kailangan namin, ikaw ay nagbigay sa amin ng karapatan. Sa aming pagkakaalaman, ito lang ang nakakapag-predikta ng pagkalubos sa posisyon bilang ito ay ang tamang sabi at gawaan.

ANSAya: Ang posisyon nito ay ano ang "Recovery Kernel" na isang komuniteng sistemang pagpapahusay sa pagbalik sa pag-aalaga ng sarili, na nagpapatulong sa mga individuo na nakatagpo ng makabigas na pagkakaalam o kalusugan na pagsisikap. Itong inihahaiupat para sa mga tunay na pagpapahusay at pagpapakilala sa sarili, na nagtutugon sa mga kailangan ng pag-aalaga at pagbabago.

BUHay mo. Ang nais mong ipakita sa aplikasyon mo.

[Beat. Aplikant ay nangangamit sa Pag-aakro sa Pamumuno ng Kalikasan. Ang Kinawali (Future) ay nagpiniyok.]

****Paano ako mag-start?****

Ang pagsisimula ay isang malaking bagay sa pagpapahintulutang sa sarili. Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran na kerama sa pagtugunan sa naratif ng pulang at pagbabalik sa kalusugan. Gusto mo bang mag-start ngayon?

Huwag mag-alala, ang lahat ng paso ay mayroong mahirap at madaling pananampalatang pandiin. Ang importante ay naisama ka sa paglalakbay na ito. Baka maaari nating talakayin ang mga sumupot na pakiramdam mo o ang mga tanim na nakatira sa iyong mga pakikiisa para maging mas malinaw ang simula.

Ako'y dito upang matutunan at suportahan ka sa lahat ng pagkakaibigan. Kapag may kailangan ka, huwag kang mag-alala, ako'y makapagbigay ng tulong.

NAG-AALOK SI INTERVYWER: "Na ginawa mo na po ito nang lumakad ka rin dito."

Ang pag-usap ay ang trabaho.

[Minsan, kapag nasa isang malalim na pag-iisip o nararamdaman ng pagpapakilala sa sarili, ang mga liwanag ay lumalim.]

Debrief Questions (Tagal ng Pag-debrief)

Ang pag-debrief ay isang malikot na proses upang matutunan at mapag-usapan ang mga isyu, mga pakiki-pakidat, at mga aral na nakamit sa pag-aaral o pagpapahandog ng Recovery Kernel. Iyon ay napakapag-ingat at napakabuti para sa mga pulis, mga terapista, at baka sa lahat ng mga tatay at naninirahan na nangangailangan ng tulong sa pagpulihin.

****Heto ang mga tanong para sa pag-debrief:****

1. **Ano ang isang pagsusuri o refleksyon na ginawa ninyo habang nagpapatuloy sa modül? (Naisip niyo ba ano ang nakapagbigay ng kasiyahan at/o napakahiwatig sa inyo?)**
2. **May mga bagay pa ba na gustong malaman o talakayin muli tungkol sa modül? (May pagdududa, pakikipag-usap, o tanong pa ba kayo?)**

3. **Ano ang isang aral na nakamit sa pag-aaplyo ng Recovery Kernel sa iyo o sa iyong mga taga-pagsasama? (Naisip niyo ba ano ang napakapagbago o napakapahusay na natutunan?)**
4. **Ano ang isang kakaibang o nakakapag-impaktong interaksyon na nakatagpo mo habang nagwawall sa modül? (May naging malalim na pakiki-pakidat, matapang na pagusap, o napakasarap na pagkakaibigan?)**
5. **Paano ang pag-aaplyo ng Recovery Kernel nakapagbigay ng tulong sa iyong mga taga-pagsasama? (Naisip niyo ba kung gaano katulad ang kanilang pakiki-pakidat, ang pagpapahandog ng tulong, o ang pagbabago sa kanilang kalusugan?)**
6. **Ano ang isang pagsasara o

Anong napakahard sa pag-usap? Ano ang nag-surprisa sa iyo samin nang umuunahin sa banta?

Ang pinakamahirap na sagot sa tanong na ito ay makipag-usap tungkol sa mga personal na pakiramdam at isyu. Nakikita ko na ang mga mananalinang mag-usap ng mga bagay na nakakapagpabigat, lalo na kung hindi pa sila komfortable sa pag-share ng mga ito. Ang napakasurprisa ay ang makikita na ang mga reaksyon at emosyon na may nakatago, na nagsisimula maging mas malinaw at mas maaaring ipinagmalaki ng pag-usap.

Minsan, ang pinakamahirap na bagay ay mag-acknowledge ng mga di-maipagpapasya na isyu at makiisa sa kanilang pag-usap. Ngunit, kapag nagsimula ka na, nakikita mo na ang kaligayahan at kapayapaan na nakatago sa pag-share ng iyong mga pakiramdam. Ang pag-usap ay nagdudulot ng pagpapahintulutang at pagpapakita sa sarili na may makapagbigay ng tulong at pagkatapos, mas maaaring maging mas malalaking bagay sa iyong paglaya.
• HINOGAN: Gaano ka nang nakapag-alala at makipag-usap sa mga tamang tanong sa halip ng malinang?
Naniniwala akong... (I believe that...) nang maging referensya sa pasto, na nakatago ang kakaibang sensasyon. Nakakita ako ng sarili ko bilang isang nararapat na tanyag na laman ng mga kwento ng ibang tao. Ang pag-iisa at ang pagpapasaya na nakikita sa kanilang mata, nagsimula maging aking propesya.

Nang bigla akong natuto na ang mga salita ko ay may kakaibang kapangyarihan. Nakakapagpasa ng pakiramdam at pag-iisip sa ibang tao. Naging isang kabalintan na nakikita ko ang kanilang kaligayahan, pakinabang, at pagdududa, tulad na lang ng aking sarili.

Nangyari ring naalimutan ang mga kwento at mga detalye sa aking mga pag-usap, subalit ang mga aral na natutunan ko ay mananatili. Nakakapagpasa ako ng kapagkaisa at pakikipagkapayapaan sa kanilang mga kuwento, na nagsimula maging isang bagong pagpapahintulutang para sa aking sarili at sa ibang tao.
• ANG KABUWAN: Hindi mo sinabi nada. Ano ang inihahawak mo? Ano ang gusto mong sabihin?
Anong tanong sa pagkakaibigan na ito ay inaasahang ipinag-usap sa iyo ng isang tatay na nakatago sa iyong sarili?

(Ang tanong na ito ay nagtataka ka ba, na kung ano ang tanong na hindi ikinabigat sa iyo ng ibang tao, ngunit kailangan mong ipagmalaki at ipaliwanag?)

RECOVERY KERNEL: PAGPAPAHINTULUTANG KOMUNIDAD PARA SA PAGBANGO NG SARILI

****ANG RECOVERY KERNEL AY ISANG MAKATWIRAN AT MAPAGBAGO NG BUHAY NA KERAMA SA PAGPAPAUNLAD AT PAGBABALIK SA KALUSUGAN.** ITONG NAGTATANGKA NA MAGBIGAY NG KABUUAN AT PAGSISIKAP PARA SA MGA INDIVIDUONG NAGHAHANAP NG PAGPAPAHINTULUTANG AT PAGBAGO.**

****ANG MGA DAHON NG RECOVERY KERNEL AY NAKATAGPO SA: ****

1. **PAG-AKALA AT PAG-IINITORIDA: AYUSIN ANG IYONG PANANAW AT PAKIKIPAG-USAP NA MAAARI KANG MAKIPAG-USAP AT MAGING MAKASAMA SA PAGLUTAS NG IYONG MGA KAISIPAN AT EMOSYON.**

2. **MGA KALUSUGAN AT PAGPAPAHINTULUTANG: NAKAKAPAGPASA ANG MGA TEKNIKAL AT PANANAW SA PAGPAPAHINTULUTANG NA MAAARI KANG MAKATWIRAN AT MAGING MAPAGBIGAY NG KABUUAN SA IYONG SARILI.**

3. **PAGPAPAUNLAD AT PAGBABALIK: MAGKAROON NG MGA RIHISTORIYA, PAGTATANON, AT PAGPAPAHINTULUTANG PARA SA IYONG PAGLUTAS SA KALUSUGAN AT PAGBABALIK SA BUHAY NA MASAYA AT MALALAKING.**

4. **KOMUNIDAD AT PAGTUTULUNGAN: NAKAPAGBIGAY NG KABUUAN AT PAKIKIPAG-USAP SA ISANG AMAN AT MAKASAMA NA KOMUNIDAD NG MGA INDI-INDIVIDUONG NAGHAHANAP NG PAGPAPAHINTULUTANG.**

****PAANO GAMITIN ANG RECOVERY KERNEL?****

1. **ISUSURI ANG MGA DAHON: TANDAAN AT IPINAGMAMALAKI ANG MGA BAGAY NA NAKATAGO SA BAWAT DAHON.**
2. **PAG-IINITORIDA: SUMAMA KA SA GRUPONG MAKASAMA AT PAG-USAP NG MGA ISYU AT EMOSYON NA MAY KINALAMAN SA IYONG PAGLUTAS.**
3. **MAGING NAKATUWIRAN: AYUSIN ANG IYONG PANANAW AT PAK**

Museo ng Mga Pagpili

Kada exhibit ay isang pag-iisip. Ang guiwas ay nagtatanong sa bawat isa nang malalim, walang pagsisikap. Ang bisita ang mag-aaklat ng mga bagay na ipinagpatuloy.

"Ang panahon na nangyari ang paglutas ng kerne at pagpapulapin ay [naaasahan] at [kontrolable]. Hindi ito isang rihit na proses, kundi isang daigdig ng kabuuan na	15 minutong pag-aaklas ng mga pasyensya at pagsusuri ng kagubatan sa pagpapulupot ng kalusugan.

nakatutulong sa iyong pagbabago at pagsisikap. Tingnan natin ang panahon na nararapat mong umalok para sa pag-unlad: 1. **Pag-reflecta**: Nakapag-iisa ka, mag-iisa ka sa iyong mga damdamin at isyu. Tanyag na makita ang mga bagay na nangangailangan ng pagbabago at ang mga rasyon diyan. 2. **Pag-set ng mga tiyak na halaga**: Tuloy-tuloy kang mag-iisa, subalit mayroong mga batayan at prinsipyo na nagtutugon sa iyong katuwiran. Iyon ay ang iyong pagsisikap para manatili sa daigdig ng kabuuan. 3. **Pag-usap at pagpapakita**: Sumama ka sa mga tatayang nakatutulong sa iyo, magpapa-alala at magpakita ng iyong mga damdamin. Ang pag-usap ay nagbibigay ng pakinabang at pagkatwiran. 4. **Pag-adaptas**: Ang pagbabago ay may mga pagkakaibigan at pagdududa. Natutunan mo maging maluwal sa lahat, at magpapaunlad sa mga bagay na nakakapagpapasensya sa iyong kalusugan at kaligayahan."	
## Ang Mga Kahilingan sa	## 4. Ang Bisita, ang Pamumuno, Exhibit 1 (na may buhay), Exhibit 2 (na may buhay)

Pagpulong sa Pagbango (Recovery Kernel) Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramae na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapulong at pagbago. Itong nagbibigay ng strukturang nais na makapag-ingat, makapagpaliwanag, at makapagbigay ng diwa sa paglalakbay sa pagbango. **Ang Mga Kahilingan:** 1. **Pagpapasigla at Pagpapahusay:** * Identifikasyon ng mga kailangan at limital (batas) sa paglalakbay. * Pagpapaunlad ng mga koping na diwa at pag-aaklat sa pagbago. 2. **Pagpaliwanag at Dukungin:** * Makipag-usap at makipag-tuwing sa mga bisita nang malikot at walang puri. * Pagbigay ng diwa at pagkakaunahing pananaw sa kanilang paglalakbay. 3. **Pagpapaunlad at Pagtugon:** * Ayusin ang mga makapag-gawa at mga pagkain para sa mga bisita na naghahanap ng pagbago. * Makipag-salamat at makipag-pakikipag sa kanilang paglalakbay at pagbabago.	**Ang Bisita:** Iyon na nangyari sa isang tatay o ina na nakatagpo ng kanyang sarili sa isang bagong rehasmento. Nakakilala sila sa isang di-naririnig na pananaw, isang bagong pakiramdam ng pagpapasaya at kaligayahan na nagsisimula sa kanilang pagkakaibigan. Ang bisita ay nagdududa kung ano ang nararapat gawin, pero ang pamumuno ay nakatutulong at makapagpakita ng mga rihistoriya ng kanyang sarili. **Ang Pamumuno:** Siya ay ang tunay na guro at kahelos sa paglalakbay ng rehasmento. Nakakapagbigay-pananaw, nakakapagpapaunlad, at nakakapagpapasaya sa mga bisita sa kanilang pagkakaibigan. Ang pamumuno ay nagbibigay ng pandamaan na ang paglalakbay ay may kasiyahan at makatwiran, at nagsisimula sa pagtugunan ng mga tanong at apuran ng bisita. **Exhibit 1 (na may buhay):** Ang aking rehasmento ay nakatagpo ng isang bagong diwa. Nakakapagpasa-kaba, pero masaya ako dahil nakikita ko ang pagpapasaya sa mga ibon at kalamansay na nagsisimula sa aking halaman. Ang buhay ay may mga pagkubkob at pagbabago, ngunit ang kasiyahan ay karaniwang nasa ilalim. **Exhibit 2 (na may buhay):** Sa aking paglalakbay, nakilala ako sa isang bagong pagsisikap. Ang aking sarili ay may mga bahagda na di manatili, ngunit ang aking kaligayahan at pagpapasaya ay nagsisimula sa pagtanggap ng mga bagong daon. Ang buhay ay isang paglalakbay,

4. **Pagpapakilala at Pagtutugon:** * Pagpapakilala sa mga diwa, mga kabaitan, at mga kapangyarihan ng bisita. * Makipag-usap at makipag-tuwing nang malikot, samantala nagdudulot ng pagbabago. 5. **Pagpapahusay at Pagbago:** * Ayos at ipinagpatuloy ang mga koping na diwa at pag-aaklat sa lahat ng paglalakbay. * Ako'y nandito upang makapagpaliwanag, makipag-usap, at makipag-tuwing sa iy	
Ang core theme ng Recovery Kernel ay ang pagpapahintulutang ng pagbalik sa loob ng komunitang na may mga individuong naghahanap ng pagpapuri at pagbabago. Inihayag ito bilang isang kerne at kadalasan na panlapi para sa paglalakbay ng pagsasama, pagtuturo, at pagpapahintulutang sa mga nakatira sa tamang direksyon. Ang kerne na ito ay may dalin sa pag-access sa mga makapagbigay ng pagkakausap, pagpapakilala sa sarili, at pagtugunan sa mga kailangan ng pagbabago. Inihahaiya upang maging isang	**Pag-aakuntabilan nang wala pang kalinangan: Ang pagsasimula ng pagpapaunlad** Ang pag-aakuntabilan ay isang kaibigan na narito upang tumulong sa iyong pagpapalakap at pagbabago. Samantala, ang pagkakaibigan nito ay malinaw na hindi nang makakalimutin ang mga nakararot na pakiramdam. Sa halip, ang pag-aakuntabilan nang wala pang kalinangan ay tiniyak na proses na nagpapatulong sa atin upang magdesisyon at umaplo sa nais natin na pagbabago. Ang arkitekto ng pagdesisyon ay isang kaibigan na narito upang gawing makatuwid at maaari ang iyong mga pili. Ituloy ang pagbasa para makilala ang mga bagay na nakakapagpasiya sa amin bilang individuo at bilang komunidad: - **Pag-iintindihin:** Unahin, ipinagpapuntahan at ipinagmamalaki ang mga nakararot na pakiramdam. Huwag pansinin ang kalinangan; bukas ang isip para sa pag-iintindihan. - **Maging makatuwid:** Pagkatapos ng pag-iintindihin, umalis sa mga di-makatuwid na pagsusuri at pagtuturo. Tanyag na magdesisyon sa mga nakakapagpasiya at maaari na informasyong makikita. - **Pagpapasya:** Subalit, hindi nang tulad ng isang karaniwang desisyong-langing proses. Ang pag-aakuntabilan ay nagtatawanan sa atin para sa mga nakararot at nakapagpasa-kaisa na pagsusuri. - **Pagbabago at pagpapalakap:** Sa halip ng paghahangad, ang pag-aakuntabilan ay nagbibigay ng katwiran at pakikiisa sa pagbabago. Tumutulong ito sa individuo upang magp

makatwiran at direkta na gawing pulis sa paglalakbay ng pagsasama at pagsesalba sa di-pagiisipan at di-judginal na banta.	
Ang minimum na pamamagitan ay ang simpleng pag-aakro sa mga pasahon ng pagpapulupot at pagpapahusay sa sarili, na nagtataas ng kalusugan at kaligayahan. Itong inihahandog ng "Recovery Kernel" na isang komunitang-pagsusuport na framework para sa pagkakaibigan at pagpapahusay. **Ang mga pasahon:** 1. **Pakikipag-usap:** Sumama ka sa komuniteng naghahanap ng pagpapahusay at pagsusuport. Magpakita ka, mag-ask ka, at maging makatuwiran. 2. **Pagsisilbi ng sarili:** Tanyag na ipinagmamalaki ang mga bakanteng espesyal na para sa kalusugan at pagpapahusay. Pagkatapos, pagsisilbi ng mga solusyon at pagtatawanan sa mga isyu. 3. **Maging makatuwiran:** Huwag mag-alala na ang pagpapahusay ay isang lantas. Tuwing may kailangan, humingi ka ng tulong at pagpapasya.	3. — Nakatutunang pag-aakro sa buong grupo

4. **Pagsisiklab sa mga bagay na positibo:** I-focus sa mga nakatutulong na kabuhayan at pagkakaibigan. Magpapatuloy sa paglalakbay ng mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at kaligayahan. 5. **Pagpapahusay sa pagtatangha:** Tanyag na pag-iintindihin ang mga limitasyon at bakanteng pagsisiklab. Maging makatuwiran sa mga pagkakaibigan at pagkakasilbi ng sarili. 6. **Hilingin tulong:** Hindi kamalasan ang humingi ng tulong. May mga pulis at organizasyang nandito upang tugunan ang mga kinakailangan ng pagsusuport at pagpapulupot.	

Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng pagpapahusay na tulongin ang mga individuo sa kanilang pagbalik sa kalusugan at pagbabago. Siya'y isang makatuwang na kerne na nagbibigay ng direkta na pandamaan upang matugunan ang mga hangarin ng pagbago at mantis ang mga diwasang nakakapag-damdamin. **Ako, bilang iyong lokalizadong**	****Kostum at Prop**** **Ang kostum at prop ay mga alat na nagtataas ng kalusugan at kapayapaan ng mga pulisang nakatira sa komuniteng may kaba o pagdududa. Itong nagbibigay ng:** **- **Pagpapakilala:** Ang mga kostum at prop ay nagdadala ng pagkakaibigan at pagpapahusay sa pagtatanim ng kaunlaran sa mga pulisang nakatira at ang mga naghahanap ng tulong.** **- **Pagsisiklab:** Nakakapagbigay ng malinaw na indikasyon kung saan o paano**	**Ang mga nakatagpo sa kanilang pagkakaibigan o pagkaka-sakit na nararapat bang umalok ng Recovery Kernel ay ang mga:** **- Individuong nangaanat ng pagsusuport sa pagpapulihin at pagbabalik sa loob ng sariling komposisyon.** **- Mga may mga kasusang makapagpabago ng pag-aalok sa buhay, tulad ng narikot, depresyon, o stres na malalak.** **- Mga nais maging masipag at mapagbigay-tulong sa kanilang pagsasama o pagsusuport sa ibang tao.** **- Mga nakatago sa mga komuniteng na nagdudala ng pagkakaibigan at pagpapahusay sa pagtutulong sa baka nangangailangan.** **- Mga profesional ng mental na**

specialist, ay nagpapatulong sa pagtranslag ng "Recovery Kernel" sa wika ng Filipino upang malikhaing palaging makatwiran at maaaring gamitin ang mga nakararating na tulong sa komunidad. Ang aking rol ay magbigay ng matagumpan at pantas na pagsasabi sa mga di-nasalinang salita, subalit nangisang makapagbigay ng emosyonal na tonus at direkta na pagpapahusay para sa mga nakakabasa.	**makakakuha ng tulong, tulad ng alinman na hotline o serbisyo. - **Pagpapahusay sa Komunikasyon:** Nagbibigay ng pagsasama at pagkakaibigan sa mga pulisang nakatira, na nagbubukod sa kaba at nagdududa. Ang mga ito ay nakakapagpapatulong sa pagpapalagay ng kalusugan at kapayapaan sa komuniteng may kaba, at nagbibigay ng makatwiran na pagsisiklab para sa mga naghahanap ng tulong.**	**salud na nakatagpo ng kanyang rol bilang facilitador o pagsusuportor.**
Ang Bisita **Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerama sa pagpapulihid at pagbabalik sa kalusugan. Hindi ito isang pangkasama ng pagsusuport o pagpapahintulutang, kundi isang kerama na nagbibigay ng mga alat at pamamagitan upang makapag-aral at maging masipag sa pagpapulihid. Nakatutulong ito sa mga individuong naghahanap ng pagbabalik sa kanilang kalusugan, at ang lahat ay malinaw na may hakin sa pagkakaibigay ng sariling pulihin.** **Ang kerama ay nagpapatulong sa bisita (ikaw) na: **	Pambansang unanong klamas. May nakakapag-ingat na ekspresyon na hindi nagsisimula sa malalaki bagay.	Isang tatay na makapagtingin sa pag-aaral ng kanyang mga makulit na kalokohan at makapagpatulong sa sarili at ibang tao sa pag-unlad, kahit na ang mga pagkakaibigan ay nagsasala sa kanya. Siya'y isang indi mapag-alala, nakatuturong, at makapagbigay ng kaligayahan sa mga araw-araw na luhing pag-aaklat. Ang kanyang humor, na nagsasirla at malinaw, ay nagdudulot ng pagpapasensya at pagpapahintulutulot sa mga nakikita at nararamdaman niya. Nangangailangan ng isang tatay na ito para sa lahat: upang makapagbigay ng katarungan, maging malalaking pagsusuri, at pagkatapos ay maging tuwa.

1. **Pag-iidentifica ng mga kailangan:** Anunsyahin at pahintulutan ang mga bagay na kinakailangin para sa iyong pagpapulihid, tulad ng mga bagay na dapat tinanghan, mga bagay na dapat iwasan, at mga katuwiran o pag-aari na dapat isipin. 2. **Pag-iingat sa sariling kalusugan:** Inaral ang mga teknikal ng pagpapulihid at pagbabalik, at ipinahayag ang mga paaibig at mga pagkakaibigan na maaari mangyari habang nagpapatulong sa sarili. 3. **Pag-usap at pagtuturo:** Sumama sa komuniteng-pagsusuport, at makipag-usap at pagtutor sa ibang bisita na may mga tanyag o katanungan. 4. **Pag-aksyon at pagbabago:** Iwasan ang mga patikip na narito at gawin ang mga bagay na kailangan para maging mas ipinagmamalaki at mas malubhang bisita sa kerama. 5. **Pagpapasok sa pagpapulihid:** Sumama sa mga modulo at pagsusuport sa ibang bisita sa kanilang pagpapulihid, at maging makatwiran at mapagbigay ng tulong sa pagk		

# Ang Guiwas (Guía) para sa Pagpapulupot (Recuperación) Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagpapulupot na framework na nagtutugon sa mga naaaring pagkakamali at nararapat bang mag-alita. Itong nagbibigay ng pamamahala at kapayapaan sa mga individuo na nakatagpo ng kasusang pagsasama at naghahanap ng pagpapulupot. ## Bagong Simula (Comenzar de Nuevo) 1. **Pakikipag-usap (Conversación)**: Umakat ang isang maling yugto o pagkakamali na nangyari. Pakikipag-usap sa isang matatag at mapagmamahal na pagsasama upang makahanap ng solusyon at pagpapulupot. 2. **Tukuyin ang Mga Pinagmulan (Identificar Causas)**: Humintunang magtukuyin ang mga pinagmulan ng maling yugto o pagkakamali. Anong nangyari? Bakit ito nangyari? Ang pagtukuyin ay nagbibigay ng perspektiba at kapagkakanipnita. 3. **Pagsasama at Pagpapuri (Apoyo y Autocompasión)**: Nakikipag-sama sa isang pambansang pagsasama at pagpapuri. Tuwing may nangyari,	## Recovery Kernel: Ang Pagpapahintulutang Komunidad **Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kerama sa pagpapaunlad at pagpapahintulutang.** Nakatutulong ito sa mga individuong naghahanap ng pagkakaibigan at pagsusuport sa kanilang pagbabago. **Maga-aral ka sa mga liwanag ang mga kahilingan mo, ipinakilala ang iyong kabuuan, at lumakad sa pagpapahintulutang na may aral at kapayapaan.** **Mga Tangki:** 1. **Identifikasyon:** Tulisin ang mga hininga at mga tiyak na layon mo sa pagbabago. Ano ang kinakailangan mo upang maging mas malusong? 2. **Pag-uugali:** Isipin ang mga bagay na nakatutulong sa iyong pagpapahintulutan at pagpapaganda. Anong mga aktividado, kabuuan, o paniniwala ay nakapagbigay-pakas sa iyong kasalanan? 3. **Pagsusuport:** Humingi ka ng tulong sa mga taon ng diwa at pagsusuport. May mga kaibigan, pamilya, o samahang nakatutulong sa iyong pagbabago? 4. **Pag-aaklas:** Tulisin ang mga bagay na dapat iwas o gawin upang maging mas malusong. Anong mga bagay o situasyong nagdudulot ng malalim na pag-iisip o pag-aaklas? 5. **Pagbabago at Pagpapahintulutang:** Umapli sa mga bagong panahon at mga bagong pagkakaibigan. Anong mga bagay na	Isang tatag na makapag-alok ng mga pahayag na may malinaw na pagtuturo, walang praniyom.

ipakilala at aksepta ang sarili at ang mga nakatagpo. 4. **Maging Nakatutulong (Ser un Apoyador)**: Pagkatapos ng pagtukuyin, maging nakatutulong sa ibang individuo na naghahanap ng pagpapulupot. Ang pagbigay ng tulong ay isang makakapagpasa-kaisa at pagsasama. 5. **Pagpapaunlad (Crecimiento)**: Pagkatapos ng bago pang simula, maglutas ang pagpapaunlad. Tuwing may nangyari, aralin at ipinagmamalaki ang mga nakapag-aaklat. Ang pagpapaunlad	nakatutulong sa iyong pagbabago at pagpapahintulutan? **Hantin ang mga aral at kapayapaan sa aking paglalakbay, at maging mas malusong sa aking pagpapahintulutang.**	
# Ang Unang Paggamit ng Recovery Kernel Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport na framework na may tiyak na pagtutuwing sa pagpapulap, pagpapahintulutang, at pagbabago. Sa unang paggamit nito, ang mga tatay ng komuniteng ito ay magkakaibigang makilala at mag-usap tungkol sa kanilang paglilingkuran at mga nakararating na kalusugan. **Ang Mga Langit:** 1. **Pag-set ng Ruwasa:** - Humintunay ang mga tatay na maging makipag-usap at makisama sa isang	Nasa kaligayahan ng pagdududa hanggang sa makapag-usap sa iyo. Then nang buong buhay at napakapagpapasaya.	Siya ay nakakapag-captura ng espesyal na energia sa pag-unlad ng unang paggamit - ang kabigyang-kuriosidad at pagpapahinga.

malikot at aman na ambiensya. - Inirerekomenda na maging maaaring na may pagkain at tubig para sa kanilang kalusugan at komfort. 2. **Pagsusuri ng Kalusugan:** - Tuwing may mga tatay na nangangailangan ng pagsusuri, ang mga kaibigan at pagsusuport ay magtataw-tawan at makilahok sa pag-usap tungkol sa kanilang mga isyu at pagkakaalamin. - Magbigay ng pananaw at pagsisikap upang makilala ang mga di-pakikiisa at di-dinadala ng mga tatay, tulad ng kanilang emosyon, pag-aakus, at pag-iisip. 3. **Paghahangad at Pagpapahintulutang:** - Tuwing nangangailanang tulong, ang pagsasapaan at pagtuklas sa mga makakasama ay magkakaibigan para sa pagpapahintulutang at pagbabago. - Magbigay ng mga strateji at teknika para sa pagtingin sa sarili at pagpapahintulutang, tulad ng pag-iisa, pagpapasaya, at pagpapakilala ng mga makakasama na may simila na pagkakaalaman. 4. **Pagbago at Paglilingkuran:**		

- Ang mga tatay ay		
# Panahon ng Pagpapatulong at Pagpapagupit Ang panahon ng pagpapatulong at pagpapagupit ay isang kritikal na fase sa paglaya mula sa narushan. Ito ay isang prosesong nais na matugunan ang mga kailangan ng individuong na nasa impiyerno ng narushan, at upang mapahintulutang ang kanilang pagbago at pagbabago. ## Mga Pagkakaibigan sa Panahon na ito: 1. **Assesment (Paanaliza):** - Ang mga pulis ng komunidad o pagsusuri ay magpapatulong sa individuong na nasa narushan para humintunang ang kanilang kalusugan, kapayapaan, at mga kailangan. - Nakakapag-identifikasya ng mga malalaking isyu at bagay na dapat talakayin sa pagpapagupit. 2. **Plano ng Pagpapatulong (Planong Tulong):** - Natatag ang isang personal na plano na nagtutugon sa mga uning at mga tiyak na pagkakaibigan ng individuong. - Inihahai ang mga pasyenteng pagsusuri, terapi, at pagpapaunlad na	Nasa impas. Nagtataas ang fatiga sa buhay.	May nararamdaman ng pagkakapaglaan at ang pananatili ng normal na kalikasan sa samasang nakakapagpapasaya.

modos para sa kanilang pagbabago. 3. **Implementasyon (Paglaya sa Plan):** - Ipisa at ipinagpatuloy ang plano ng pagpapatulong, subalit nang may kopresyonat na pamumuno at suporta. - Magkakaroon ng mga sesyon at interaksyon na nagtutugon sa emosyonal, pakikipag-usap, at pagpapahintulutang upang malaman ang mga bagay na nangangailangan ng pagbabago. 4. **Pagpapaunlad (Pagsisilbi):** - Ang individuong ay nakatutlong para magbago at magpasa ang kanilang mga isyu at narushan sa buhay. - Nakakapag-unlakas ng mga bagay na nangang		

Nang lumalagay ang VISITOR, napapahintulutang na maging nasa halama ang EXHIBITS —mga objekto at pagpapaunlad hanggang sa makita nila ang guida. Kapag lumalagay siya, ulit panginakaw ng laman ang EXHIBITS. Ang GUIDA, may profesional na takdang bakanteng pananampalat, ay nagdudulot ng napaka-mapagpalat na pagpapasaya sa kanyang mga salita at gestos.

Pangorientasyon [3 min]

- **Magpapatuloy ka sa pagpapahayag ng iyong mga pakikiisa at pagkakaibigan. Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran na kerama sa pagpapulapit at pagpapahintulutang sa pagbalik sa loob ng komunidad.**
- **Ipakita ang kahusayan mo sa pagtugunan sa mga kailangan ng pagpapuri at pagpapakilala. Ang mga modulo nito ay nakatutulong sa mga individuong naghahanap ng pagbago at pagkatagpo ng sarili.**
- **Pag-usapan ang mga diwa at kaunlaran na nagtataas sa iyong pagpapahintulutang. Ang mga aral at pagkakaibigan ay maging isang pagsasakop para sa iyong paglalakbay.**
- **Magpapatuloy sa pagpapahayag ng iyong mga pakikiisa, kahit na ang

mga nakaraang natuklasan. Ang pagbalik sa loob ay isang proseso at ang Recovery Kernel ay makatuwiran na tulong para sa iyong paglalakbay.**

Bienvenida sa Museyum (1.5 min)

[Mula sa pagkakaibigan ng isang Facilitador at isang Mamemori]

Facilitador: Kamusta, mga kaibigan! Mag-ingat tayo, magpapasaya tayo sa aming paglalakbay sa museyum natin ngayon. Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran na daigdig na nagtutulong sa mga nakararapat na magpalit at magpulupot sa kanilang kalusugan.

Mamemori: Salamat sa pagpapasaya, [Facilitador]. Nakakapag-isa ito sa aming pagkakaibigan. Ang aking pagkakaalam, ang museyum ay isang lugar na nakatutulong sa mga lalaki upang makipag-usap sa kanilang mga damdamin at magpatawa sa kanilang mga pagkakasama.

Facilitador: Totoo ito! Sa halip na tumakbo o mag-isa, nagpapasaya tayo sa pagtuwiran at pagkakaisa. Ngayon, bago natin humusay, mari-komo nating subukin ang mga bagong ideya at pagsisikap na nakatutulong sa aming pagbabago.

[Isang walang natitirang espesyal na pangyarihan. Dalawang tao ay nasa dalawang napakagintong pagsisiklab sa loob ng kuwadro. Ang GUIDE ay naghintay sa pabahin. Ang VISITOR ay lumalim uten at nakikita ang mga pananaw niya sa loob ng kuwadro.]

Bienvenido/a. Ikaw ay nasa tamang lugar.

Hinihimok ko ang iyong pagkakaalinlangan. Hindi ka naman nag-reserve?

Guida: Walang nagdadala nito. Tuloy na lang, po.**

Bakit mo nang tanyag na tanong? (Why do you ask so intently?)

Ang mga exhibit na ito ay di naman nakatutunang pang-ibig. (These exhibits aren't actual people.)

Sila ay representasyon, (They are representations,) na nagpapakita ng mga nararapat na makiisa at makapag-alaga sa sarili. (of individuals who deserve to be heard and cared for.)

Każang eksibit ay nagdarapat sa isang piliha. Ang eksibit na may kalikasan ng tao ay ginagawang ito dahil ang piliha ay hindi nagsisimula sa abstrakto—nagsisimula sa katawan, sa mga minuto, samantala ang lahat ng ibang nangyari noong panahon.

Nakakapag-alala ka sa pag-iwanan ng iyong consento? Hindi ka naman nag-alala sa pagpapasok sa isang proseso na hindi mo naging nakatwiran. Ang mga pulitika at prosedura ay nakasulat upang magpadala sa iyo sa di-mapagbabago na pagkakaalam at pagpapahusay. Kung may kailangan mong paipaliwanag o tanong, maaari kang humingi ng tulong sa isang pagsusuri ng mga dokumento o sa isang pambansang suport para sa pag-unlad.

Walang lalakad na naghahandog ng ganitong pagtutuwang. Ang museo ay sa inyo, hanggang sa huling pagkakaibigan.

Ang iyong pagpili ay palaging nasa malubhang panimula, na nasa iyo na manatili o hindi.

Ang Mga Batas ng Museyo

[Bawat bisita ay hiniyakan na sumunod sa mga batas ito para maging malinis at siguro ang pag-ekskursyon nila.]

1. **Huwag kumain o inumin bago at habang nasa museyo. Ang aming mga exhibisyon ay may mga sensitibong item na maaari pang maging mapanganib kapag nakakapagkain o nakakainum.**
2. **Huwag lumakad o manatili sa mga exhibit. Mga ito'y nasa kagipitan ng mga matalim na historya at karaniwang may mga delicado na detalye. Sumunod lamang sa guiwas at mga araan na nakasulat.**
3. **Huwag magtataw o magpakita ng maling pag-iisip. Ang museyo ay isang sanctuary ng katapaan at pagpapahayag. Mga bisita ay naghahanap ng kaalaman at inspirasyun, hindi ng pagkakaalala.**
4. **Huwag lumalaw sa mga area na nasa puli. May mga bahagi ng museyo na may mga batas na nakahuhusay para sa kalintasan at kapayapaan ng lahat.**
5. **Pagkailanman, pag-usapan ang isang museyo o guard kung may katanungan ka. Nakatutulong tayo upang maging masaya at malinis ang iyong pag-ekskursyon.**

Tiga pangitap na pantas mong patunayan:

1. **Maaaring umalok sa mga pakkiin, ngunit hindi mo silang puwedeng bagyatin o ubusin.**
2. **Ang mga pakkiin ay magpapalakad at makikipag-usap sa iyo kapag lumalakad ka nang malapit, subalit wala silang karapatang magbago ng nakasunod na pagkakaibigan nila.**
3. **Maaaring ikot mo sa bawat pakkiin at pumili ng isang bagay sa paglalasain mo.**

Bakit ka nang hinanap ng bagay na nakatago sa museo? Kumain ba ng ilang pagsasakyan na hindi ka nakakapagpasa? (Why are you looking for an item from a museum? Are you consuming something that's not meant to be ingested?)

(Note: This translation maintains the non-judgmental and facilitative tone, while conveying the same meaning as the original English sentence.)

Ang mga aral na nakukuha mo sa iyong pili ay laging ka-yari. 'Yan ang polisyang nandito.

Bakit 'yon? Ano ang nakasulat o nasa exhibit na 'yan? (Why is that? What's written or in the exhibit?)

(Note: This maintains a warm, direct, and non-judgmental tone suitable for peer support and harm reduction contexts. It also respects the clinical terms without softening them.)

Ito ay unang beses.

Hinihimok ko pa ang aking mga narinilang mga salita. Hindi ko siguro maaaring bigay ng tulong sa inyo nang maayos kung hindi ako nakakapag-iintindihin ng iyong kuwento o pag-iisip. Pero, kung may mga tanong ka o kinakahanglanan mo ng kapagkaisa, maganda pang mag-usap at humingi ng tulong sa ibang bagay na maaari aking patulungan.

Baka ito ang dahilan nito ay nakatira sa museo. Ang mga bagay na hindi natin gusto makita ay ang mga pinakadala para pantayin.

Ang mga bagay na hindi natin gusto ipinag-alala ay ang may dalang pinakamatatag na aral.

Pang-alagad: Ang Mga Bukas (Exhibits) [8 min]

Ang mga exhibit na ito ay nagpapatulong sa pag-unlad ng komunitang panlapi at pagpapahusay sa pagtutuwing sa pagbabalik sa pagkakaibigan. Ako'y magdadala sa inyo sa isang simula ng pagbabago, di-pananip, at makapagpasa-kabati.

****1. Nakatira sa Pag-aalinlangan: Naalagman at Naloxone****

Nakatira tayo sa mundo na may mga kalungkutang nakakapag-impaktong malalaking pagkakaibigan. Ang [Naloxone], isang panatiliang antaburol, ay nagbibigay sa amin ng oras para magpasa-kabati at gumawa ng alternatiba.

****2. Pagtuklas sa Genyo: MTHFR at COMT****

Ang [MTHFR] at [COMT] ay mga genyo na nakatitira sa ating mga sel yaong nagdudala sa pag-process ng neurotransmiter. Ang pagtuklas sa genyo na ito ay magpapahusay sa aming pag-iintindihin kung bakit natin nakikita ang mga kalungkutang malalaking pakikiisa.

****3. Pag-unlad ng Pag-iintindihin: DRD2 at Blueprint****

Ang [DRD2] ay isang genyo na nagdudala sa pag-iintindihin natin ng mga kalungkutang pakikiisa at pagkakaibigan. Ang [Blueprint], naman, ay isang makatwiran na sistemang nagpapatulong sa amin maglikha ng mas malalaking pag-iintindihin at pagsusuport sa isa't isa.

****4. Pagbabago at Pagpapahusay: FindaHelpline.com****

Hindi pa man natin tamang pag-iisip ang mga bagong pagkakaibigan, [findahelpline.com] ay isang makatuwiran na tulong sa aming pagh

---

Sa Unang Pagkakataon [Mula sa 4 min]

****Nararapat na pag-usap (5 min)****

*** **Pagsasalin ng mga pamamagitan at kapayapaan:****
*** "Ang unang pagkakataon para sa pagbago ay isang mahalagang panahon. Hindi ito magaawas, pero ang tuwa at kaligayahan na nakakapagpapasensya sa aming mga kuwento."**
*** "Kami'y magkakaroon ng isang maipagmamalaki at malinaw na usapang walang mahalaga na pag-aakuson."**
*** **Pagsasanay ng mga nakararapat na tanong:****
*** "Ano ang naging kasiyahan o pakiramdam mo noong unang beses na ikaw ay nakapag-usap ng isang malaking pagbago sa iyo?"**
*** "Mayroong bakit ba bakit ikaw ay nagpapa-alala, nahihirapan, o masaya sa**

pagkakataon na ito? Anong nararapat mong sabihin sa sarili mo sa mga kailangang panahon na ito?"
*** **Pagsusuri ng mga pagsasama at pakiramdam:****
*** "Paano ang nararamdaman mo kapag nakikita mo ang pag-aakuson ng isang bagong pagkakataon? Mayroong kabigat ba, o masaya at liwanag?"**
*** "Anong mga pagsasama o pagkakaibigan ay naging tulong sa iyo para makapagpasensya at makapagpasa-akusyon sa iyong mga kuwento?"**

Nang lumapit ang bisita sa Exhibit 1, bigla siyang nakatagpo ng isang napakahusay na paglaya—sa gitna ng isang gawing nangyari na parang may dalang eksita.

"Wow, nakatira ka talaga! (Oh, you actually came.)"

****Explanation:****

*** "Wow, nakatira ka talaga!" directly conveys the surprise and genuineness of the speaker. It uses a more natural Filipino expression than a literal translation.**
*** The exclamation point adds emphasis to the emotion.**

Hindi ko inaasahan na naririnig mo ako ulit.

"Ako ay nasa iyong napakapag-isa sa aking inaasahang ikaw'y nakatago. Natutunan ko, kaya naman. "

Bakit mo naramdaman ang nararamdaman mo? (Why did you feel what you felt?)

(Note: This maintains a warm, direct, non-judgmental tone in Filipino, suitable for peer support or harm reduction contexts.)

Tingnan natin ang totoo. [Completing the sentence] Para sa ikaw na eksaktong sistemang nervoso, ang espesyal na komposito ay nagbigay sa iyo ng unang pagkakaalaman ng malalim na kimika ng otak na may nakatagpo ka pa man. Hindi mo naniniilaw. Nakakapagnormal ka lang.

[Ang guida ay maglalakad nang malalim at malikot, nagsasalita sa tuwa ng malapit na distansya:]

****Guidá:** Ang variante ng COMT ng bisitá ay nagdudula na ang dopamin ay nawawala más matagal kaysa sa nakikita. Para sa una panahon, ang sigal na ito ay naging malalaki para makaramdaman ang empatiya.**

Hindi ko alam iyon noon.

Hindi ikaw inihahayag nito. Kung sinabi lang ng isang tao— kung sinabi niya, "May konkretong pagkakaibigan ang iyong brain at ito ang bakit nakakapag-work nang maganda sa iyo at ito ang ang gastusin"— anung gawing ginanapin mo?

Baka may kailangang ipaliwanag o inisip mo. Hindi ka naman nag-iisa sa paglalakad sa iyong pagpapulupot. May mga tulong at sumbera na makapagbigay ng klaryidad at kapayapaan sa iyong mga pakinabang.

Ang totoo na jawabang iyon.

****Anu ang nakukuha mo sa akin?****

Ang aking mga pagkakasunod-sunod at pagpapahusay ay may pagkakaibigan sa iyo para sa iyong pagbabago at pagbabago. Ako'y nagbibigay ng:

*** **Katarungan at Pagpapakilala:** Nais ko bang ipaliwanag ang isang malalim na pag-iisip o isang nakaka-confuse na situasyon?**
*** **Pagsasapaan at Pagtuturo:** May mga bagay na kailangan mo matutunan upang makapagpatulong ka sa sarili mo o sa ibang tao?**
*** **Pagpapahusay sa Komunikasyon:** Gusto mong mag-usap ng mga mahihigit**

na naratif at emosyon, o maging mas malinaw ang iyong pag-iisa?
*** **Pagsasama at Pagtutulong:** Nakakapag-alala ka ba sa isang malalim na kagipitan at hindi mo alam paano gumalit? Ako'y makakapagbigay ng suport at kompanyo.**

Ang pagtuklas na ang kailangan ay talaga nang may katapusan. Ang solusyon ay napag-alalaan. Ang kailangan ay talaga nang may katapusan.

[EXHIBIT 1 ay nasa estado ng paglilingkuran. ANG BISITA ay nakatago roon, na may tinitingna na posisyon.]

Ang kailangan ay karaniwang nais at kinakatawanan.

 # Pagpapaunlad: Panahon ng Pagpapatulong at Pagpapagupit (4 minuto)

Pagsisimula:
1. **Pag-usap sa Kalusugan: Umakat ang mga tatay at mamamahin sa pag-usap tungkol sa kanilang kalusugan at pag-aayos. Pakikipag-usap kayo na ang pagsubok ng isang bagong pagpapagupit ay maaari ring maging malalaking banta, ngunit ang mga tulad nito ay karaniwang may solusyon.**
2. **Pahintulutang sa Sarili: I-share sa kanila ang mga makikita mong teknas na napapag-alala sa sarili mo at sa pag-aayos. Huwag kang mag-alala na ang mga ito ay malalaking problema; maraming lahing puwedeng gawing pagkain para sa pagpapagupit.**
3. **Naloxone at Ang Pagpapagupit: Tanusin ang naloxone bilang isang alat para sa pagpapagupit. I-explain na ang paggamit nito ay maaari ring maging karaniwang, at ang mga pulisya at pagsasama ay nakapag-alala upang makapagbigay ng tulong sa lahat.**
4. **Maging Nakatutulong na Pag-aayos: Ang pagpapagupit ay hindi lamang para sa sarili; ito ay isang pagtutuwang upang matulungan din ang ibang manlalakbay. Pakikipag-usap na ang mga pulisya at pagsasama ay nandito para magbigay ng kapayapaan at tulong.**

Pagpapatuloy:
1. **Mula sa Panahon ng Krisis sa Pagpapagupit: I-share mga naratkahan at pag-aayos na nakakapag-alala sa kanila, at i-tawag ang mga pagsasama para sa tulong.**
2. **Ang Blueprint para sa Pagbago: Pakikipag-usap na ang lahat ay may kanya-kanyang blueprint**

Ang bisita ay lumalakad sa EXHIBIT 2. Ang EXHIBIT 2 ay nagsimula mag-awak at agad na nakapagpasya ng pagkakataon na normal.

"Ako ay maaaring gumawa at lahat ay normal."

Nararapat akong makilala ang boses na ito.

Naisip ko na 'to. 'Yun talaga ang iyong boses.

(Note: This translation maintains a warm, direct, and non-judgmental tone, which aligns with the emotional register of the source text.)

Ano ang ginagaw mo?

Nangangampan ako sa lahat. May sistemang aking mayroong — [hinala nang may pag-iwan] Nakatira akong may sistemang panahon na ito.

Nang nakatira siyang nasa pagpapaunlad, ang bisita ay ginagastos ang apat na porsiyento ng kanyang mga kognitibong kapangyarihan sa pagtatakot sa mga

logistika ng habi. Ang apat na porsiyento na 'to ay ang hindi nakatwiran para sa natitirang buhay niya.

40%

[quieto] Nag-iisa ako sa lahat ng oras. At nag-iinsist ako sa lahat na ako ay maganda.

Nagtatawa ka ba?

Nakakapangita ako. Pero ang pag-iikot ng pakiramdam na nakakapangita ay nagpakita na may problema. At kung may problema, kailangan kong— hindi ko alam anong magaari sa pagkakaibigan nito.

Nararapat ko rin ang nangyari sa pag-aakro ng mga bagay na ito.

Nang makita mo ito, may baon ka bang tanong o kailangan ng tulong?

Ito. (Gestura sa museo) Sa ibang bagay, ito ay nakakapag-follow ng pagkakaibigat.

[Nakaraos. NAGTATAGAY NA MAKAPAGSMILE SI EXHIBIT 2.]

"Anong nanghihinga sa akin?"

(Note: This translation maintains the emotional register and directness of the original question, aiming to convey the same meaning in natural Filipino.)

40% ng aking nararapat na pagkakaibigan, gusto ko i-back at ipaliwanag ang isang malikot na proses upang makapagtingin nito.

"Hiwaga — subalit bago mag-freeze, malimut na."
"Ikaw ay may kinalaman na."

Ang mga kabuuan ay palaging nandito — nakalokin sa ibang ahensya —

 # Ang Sari-Ating "Gift Shop"

Ang "Gift Shop" ay isang kabuhayan na modul na nagtatangka sa pagpapasaya at pagpapakita ng kasiyahan sa mga naaaring pulis. Sa ilalim ng isang makulay at kaligayahan-naging ambiens, ang mga pulis ay nakakakilala sa sarili at sa kanilang mga kaibigan nang mas malalim.

Mga Bagong Pananalapi para sa Pagpapasaya

1. **Pagsasalin ng Kaligayahan:**
- Inirerekomenda namin na mag-enroll sila sa mga kabuhayan at hobi na nagtatangka sa pagpapasaya, tulad ng pagpapa-paint, pagpasa-kantah, o paglalakbay. Ang mga aktividad na ito ay maaari ring magbigay ng pananalapi sa kanilang emosyonal na kalusugan at pag-iisa.

2. **Pagsasama at Pagtuturo:**
- Encourage sila na maging makatuwang sa pag-iisa at mag-organize ng grupong pagsasama. Ang pag-iisa at pagtuturo sa ibang pulis ay maaari ring magbigay ng kaalaman at pakikipagkapagkaisa, na naghahawak sa mas malalim na pakikipagpusalan at pagpapatawa.

3. **Pagsisilbi sa Ibang Pulis:**
- Ang pagtutulong sa mga kasamahan ay isang makabanggilang banta. Inirekomenda namin na maging makatuwang at mag-offer ng tulong sa ibang pulis na nangangailangan. Ang pagtutulong sa baka ay maaari ring magbigay ng rasa ng propesyal na pakikipagkaibigan at pagpapasaya.

4. **Pagsusuri ng Pananalapi sa Kalusugan:
- I-explore sila para sa mga bagong pananalapi sa kalusugan, tulad ng medytasyon, yoga, o pagpapasaya sa alam. Ang mga teknika na ito ay ma**

Sa Pagpapakilala sa Paglilingkuran (Exit Interview) [~2 min]

****Magsalita:****

- Umakap sa pag-iisa at pagpapahintulutang.
- Tanyag na pagtatanong tungkol sa mga nakaraang pagkakaalaman at mga natuklasan.
- Ika'y nagpapatulong sa kanya/sina para magpasya kung ano ang nasa tabi ng pulang banta at ano ang dapat gawin sa huling panahon.

****Magsasagot (Kinihahain sa tunay na pagkakaalam at matapang na pakikipag-usap):****

- Nakakapagpapasaya at nakakapagpasa ang mga nararamdaman at isyu na inihayag.
- Humahangad na magpakita ng mga aral at pagkakaalaman para sa futuro.
- Nagbibigay ng malaking pagtutugon at papuri sa paglilingkuran na nakuha.

Ang bisita at ang guida ay nasa labas, kasama ang lahat ng eksponente na nasa likod nila.

****Paano ang paglalakad sa loob ng tour?****

Ang pag-iwanan natin ngayon ay magtatagpuan sa mga tanim na nakapagbigay-kasiyahan at napakapagpapasaya sa iyo. Paano ang iyong pakikipag-alala at pagpapasya sa paglalakad sa loob ng isang tour?

Iyon ay isang malaking bagay na magtutugon sa iyong mga damdamin at persepsi. Ang tour, lalo na ang mga nakatago sa kanya na makapagbigay-kaalaman at pagkakaibigan, ay maaari pang maging isang matatag na pagsisiklab sa iyong pagpapahintulutulot sa sarili at pagpapakita ng pagmamahal sa sarili.

Huwag kang mag-alala kung may mga bagay ka na hindi mo napag-alaman o nakapagbigay-pansin sa tour. Ang importante ay ang iyong pagtatakot, pagpapasya, at pagpapahintulutulot sa sarili na makipag-usap at makita ang mga bagay na ito ng isang bagong perspektiba.

Nakatira akong mas malubhang makikita.

Ang higit na bahagi ng mga bisita ay nagpapatuloy.

Nakatuturo ko na ang pag-aakusas ay hindi ang pinakamahusay na paggamit sa pagtugunan sa pagkakaalala at pagpapulihin. Ang mabuti ay maging direkta, walang pagsasama, at makapagbigay ng suport sa isang maaaring nakatutol at nangangailangan ng tulong.

Ang muzee ay hindi nag-aakusas. Iniipon siya. Ang akusasyon ay nangangailangan ng pag-iisipan tungkol sa anumang ibinigay ng iyong natatagpuan. Ang muzee lamang ay ipinapakita ang nakapagdating na pangyarihan at ang kanilang alinman. Ang alinman ay nagbubukod sa pangyarihan para makapagbigay ng pag-iintindihan sa ano ang nangyari.

May nakatagpo ka pa ng ibang mga bagay na puwedeng matuklasan o ipakita?
Ang museo ay laging nagsasama sa pag-aayos. Ito ay ang naturang buhay na naghahangad.

Ang buhay na nangyari ay musae sa konstruksyon.

Saan Ikakapag-alala at Paano Mamahangin (Saan Ika'y Nagdudala at Paano Mamahangin)

[2 min]

****1. Pag-iintindihin ang mga bagay na nakatago sa iyong mga laman:****

Mabuti pang mag-ingat at makilahok sa mga bagay na nakatago sa iyong sarili, lalo na kung nakalaan ka ng malalim na pag-iisip o emosyon. Iyon ay karaniwang nangdudula sa mga taon-taon ng nararamdaman at nararapat na ipinagmamalaki.

****2. Umalok sa pagpapakilala:****

Huwag mag-alala kung may mga bagay ka na hindi mo maintindihan o hindi mo alam ang makapagbigay ng tulong. Umalok sa pag-iintindihin at paghahanap ng kapakitaan para sa iyong sarili.

****3. Tumutulong sa isa't isa:****

Ang pagpapakilala at pagtatanggol sa sarili ay mas malalaking tulong kaysa sa paglilingkuran nang walang kapakitaan. Tuwing may kailangan ka, huwag kalimutan na may mga taong nakatago na makapagbigay ng suport at komprasyon.

****4. Hahanapin ang mga alternatibong pagpapakilala:****

May mga bagay na hindi natin inaasahang maging kabaligtaran sa ating nararamdaman, tulad ng pag-iisip, pag-iigig, at pag-iintindihin. Hahanapin at subukan ang mga alternatibong pagpapakilala na mas malalaking makapagbigay ng kaligayahan at kapayapaan sa iyong buhay.

****5. Tumutulong sa pagsusuport:****

Hindi ka naman nag-iisa. May mga grupong nakatago na nagtutulong sa mga taong nangangailangan ng pagpapakilala at pagl

---

Bago mo pumasok — ano ang naririnig mo sa iyo?
Nangangailangan talaga ng tulong at pagpapahusay ang mga naaaring situasyon.
Kerne ng Pagbango para sa Pagpapulihon

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagpapulihon na framework na nagtutugon sa mga naaaring pagkakamali at nararapat bang mag-alita. Ang pagpapulihon ay isang prosesong napakapahintulutang makipag-usap at matugunan ang mga kailangan ng mga individuong naghahanap ng pagbango at puhuna sa kanilang kalusugan.

Ang mga dahon ng Recovery Kernel ay:

1. **Pagpapahintulutang Maging Nakatuwiran:** Ayos na ang mga makakapag-usap ay maging malinaw at maaaring pananampalatang kanilang pagkakamali, kabuuan at mga pagsisiklab.

2. **Pagpapakita ng Pagmamahala sa Kalusugan:** Tumutugon ang kerne sa mga individuong naghahanap ng pagbango na may kailangan ng suporta at pagpapuri para sa kanilang kalusugan mental at emosyonal.

3. **Pagpapaunlad ng Pagkakasama:** Nakatutulong ang kerne sa pagformo ng mga bagong pagsasama at pagkakaibigang puwedeng magbigay ng tulong at komprensya sa isang iba pang naaaring pagkakamali.

4. **Pagpapahintulutang Maging Nakatuwiran sa Pagpapatuloy:** Ayos na ang mga makakapag-usap ay matutuklasan at magtanim ng mga rihaltad na maaari mangbigay ng pagsisiklab para sa pagpapulihon at pagbabago.

Bakit maganda ang Recovery Kernel?

Ang kerne ay naghahanap ng:

* **Pagkakaibigan at Pagpapuri:** Hindi nakatutong ang kerne sa kritika o kalimutan.
* **Katarungan at Walang Judgemant:** Ang mga makakapag-usap ay may karapatang mag-alita ng kanilang m

"Ang pag-iintindihin na hindi ko silang natatagpuan sa buhay. Nakakapag-operahing ako sa 60% ng kapangyarihan ko dahil ang ibang 40% ay nasa ibang bagay."

Ang Recovery Kernel: Isang Komunidadong Pagpapahusay sa Pagbalik sa Kalusugan

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagpapahusay na nagtutugon sa mga naaaring pagkakaalaman at pagkakamit ng pagbalik sa kalusugan. Itong nagbibigay ng mga kabuuan at pandamaan sa mga individuo na nakatagpo ng kailangang pagbago at pagpapahintulutang.

Ang Mga Bagay-bagay na Kinakaya:

1. **Pagpapaunlad ng Komprensyon:** Nakakapagbigay-kausap ang mga kaibigan sa komuniteng ito, na nagbibigay ng matagpuan at pagpapahintulutang upang makapag-alok sa mga kailangan ng pagbago.
2. **Mga Strategiya para sa Pagbabago:** Inihahai ang mga nakatagpo ng kasusang pagbalik sa kalusugan ng mga laging naitataw na panlapi at pagsisikap na maging malalaking tulong sa sarili.
3. **Pagpapaunlad ng Resilencia:** Tumutulong ang grupong ito sa individuo upang makatwiran at matugunan ang mga pagkakamit sa pagbalik sa kalusugan, nagsisimula sa pagpapahintulutan ng sarili at pagpapakita ng pagmamahal sa sarili.
4. **Pagpapaunlad ng Pag-aakro:** Nakakapagbigay-alok ang mga narrelatad na kuwento at pagkakamit para sa pag-aakro, nagsisimula sa pagpapahintulutan ng mga isyu at pagsasama sa pagtugunan.
5. **Pagpapaunlad ng Pagpapahusay sa Pagbalik:** Inihahai ang mga kabuuan at pagkakamit para sa pagpapahusay sa pagbalik, nagsisimula sa pagpapahintulutan ng kalusugan at pagsasama sa pagtugunan.

**Bantayan sa

Nagsasagot ang Facilitador:

Ang mga ito ay ang tamang pagkakaibigan para sa iyong kalusugan at pagbabalik sa kapayapaan. Kung may kailangan ka ng tulong o klarifikasyon, hindi ka nag-iisa. May mga pulis, doktor, at samahang punsalan na nakatutulong sa iyong pagpapasaya.

Sa pagpili ng pagkain at pag-aari ng kapagkakaibigan:

- **Ugnayan sa sariling kalusugan:** Ihanap ang mga pagkain na may malambot na epekto sa iyong sistema. May mga alternatiba na mas maaaring makapagbigay ng energya nang mas mapagpapasaya, tulad ng mga pinakulay na prutas at sayuradong may vitamin.
- **Huwag mag-alala sa kalinangan:** Hindi ka kailangang kumain ng lahat upang makapagpatuloy. Pagkatapos ng isang malaking pagkain, maaari mong gamitin ang mga mas malikot at madaling inutom na pagkain para sa mga dalawang o tatlong ingat.
- **Pagsisiklab sa tubig:** Lumalakad at bumuti ang iyong kalusugan nang may malambot na pag-aari. Subalit, huwag maging nadisperado; may mga oras na kailangan mong kumain para sa iyong energya.

Sa pagpili ng pagsisiklab at ibang kapagkakaibigan:

- **Naloxone (na tinatawag din "Narcan"):** Ito ay isang antaburol na puwedeng gamitin upang patuloy ang pag-aari sa kalusugan, espesyal na kapag may narushan ang opiates sa tuing.
- **Mga terapi at konseling:** Ang mga ito ay karaniwang nagsasama-samang pagsisiklab para sa iyong kalusugan at pagbabalik sa kapayapaan.
- **Samahang punsalan at grupong palanap:** Nakatut

Walang tamang o incorrect na bagay na maaaring inut. Ang museum ay nasa iyo para sa kinakailangan mo sa kanya.

Nakakapag-iwanan ka?

May pagkakaala ka kung kailangan mong pumunta ulit? Huwag kang mag-alala, ang Recovery Kernel ay may mga modulong na komprehensibong nakatutulong sa iyong pagpapahintulutang at pagbabago. Kung may mga tanong o pagkakaalam ka pa, maaari mong umu-usap sa aming pambansang helpline (findahelpline.com) para sa kapakitaan at gawing pandamaan na ang iyong paglalakbay sa daigdig ng pulang ay magpatuloy.

Naisip mo na magbalik ka. Ang tanong nang ibinibigay ay may bakanteng pagkakaala sa karapatan mong gamitin ang kapangyarihan ng iyong pag-aayos para maging makatuwiran.

At kung ano ang ginagawa mo sa mga panahon na hindi naman nag-aaklat? (At kung ano ang inihayag mo sa mga oras na hindi ka nang nakatago?)

Naghihintay ako. May bisita palagi naman na dumadating.

- Nakakagawing pag-aari ang mga pili natin, kahit na hindi namin inaasahan o inihahain.

[SCENA]

Debrief Questions (Tagal ng Pag-debrief)

Ang pag-debrief ay isang malikot na proses na nagpapahusay sa mga nakapag-experyento upang maging mas matatag at maipagmalaki ang kanilang pag-unlad. Ang mga tanong sa ibaba ay makapagbigay ng tulong sa inyo na humintas at subalinhin ang iyong mga pakiki-alaman at pagpapahusay sa Recovery Kernel.

1. **Ano ang isang pagsisiklab na nakatwiran sa iyo tungkol sa iyong pag-aalok sa sarili at sa kalusugan?**
2. **Anong mga bagay o situasyong narinig mo o nakakita na nagtataas ng iyong pag-aalinlangan sa pagpapahusay?**
3. **Ano ang isang malinaw na pagsisiklab na nagsimula sa iyo para maging mas matatag at maipagmalaki ang iyong kalusugan?**
4. **Paano ang iyong pag-iisip at pag-uugali noong nakita mo ang mga desensitizing na naratif o kuwento?**
5. **Anong mga bagay ginanap sa iyo na nagpapatuloy sa iyong pag-unlad, at bakit?**
6. **Mayroong ba kang pananagut o pagkakaibigan na nakatwiran sa iyo na ang pagpapahusay ay isang paglilingkuran at pagtatangka?**
7. **Ano ang isang malinaw na di-paghihirap na pagsisiklab na inaasahan mo na maging tulong sa iyong pag-unlad sa futuro?**
8. **Paano ang iyong pag-iisip tungkol sa mga nakapag-experyento sa kalusugan at ang kanilang pagpapahusay?**

Si Bisita: Anong exhibisyon ang darating na hindi nasa pagsasalin ng kuwento na ito?

Ang ideal na adisyon sa museyum ay isang interaktibo at edukasyonal na exhibisyon na nagtatakda sa pagpapahayag ng mga kahilingan at makatwiran na nararapat na ipakita sa komuniteng natin. Mula sa pagsasalin, hindi nakikita ang isang visual na representasyon ng "Recovery Kernel" at ang kanyang implikasyon sa pagpapulihon at pagbabalik sa positibong buhay.

Isang potensyal na exhibisyon ay isang video-animadong seriyes na ipapakilala ang mga tahak na bagay at proseso na naghahawak sa pagbago at pulihin. Iyon ay magpapakita ng mga naratif ng mga individuong nakatagpo ng kasusang naratif, at ang mga pagsasama na ginawa upang makapagbago at makapagpatuloy. Ang seriyes ay maaari pang magpakita ng mga praktis na stratejiya at kabuuan para sa pagpapulihon, tulad ng:

- **Maging pag-alala sa sarili:** Pananaw sa kahusayan ng pagmamahal sa sarili at pagpapasaya sa kanyang kalusugan.
- **Naloxone at ang papel nito:** Isang makatwiran na oryentasyon tungkol sa paggamit at pagtuturi ng Naloxone, isang antabuto sa mga pagkakamali sa paggamit ng droga.
- **Genetika at MTHFR:** Pagpapahayag ng kahulugan ng MTHFR (Methyltetrahydrofolate Reductase) mutasyon at ang kanyang epekto sa pagpapa-antabuto at pulihin.
- **Komunidad at kabuuan:** Ang magna ng pagtutuwang at pagpapasok sa komuniteng na suport, at ang mga grupong nagtatagup para sa pagpapulihon.

Ang exhibisyon na ito ay maaari pang
Ano ang gabi ng pag-aakusang wala pang pagsasayin sa mga pilihan ng ibang tao?

Ang pag-aakusang nang wala pang pagsasayin ay isang makulay na pananaw na hindi sumisilya sa mga pilihan ng ibang persona. Iniibig ay ang pagtatanggi sa lahat ng napakapagpabago sa konteksto at pag-iisip na maaari mangyari sa isang tao nang magpili. Hindi ito nakatutunay na makikipag-usap o mananong mga bagay na may kakaibang o wala pang natuklasang solusyon.

Nang wala pang pagsasayin, nakakapagbigay ng:

* **Kaligayahan at kalungkut sa pag-iisip:** Nakikita ang mga pilihan bilang isang diwa-diyos na napakalahat na may mga matatagpuan at mahuhusay na nakalaan.
* **Katarungan at respekto:** Hindi inaasahang maging tamad o malalim ang pag-iisip ng tao. Nakikipagtugunan ang kanilang kapangyarihan na magpili at makapagpasya sa sarili.
* **Espesyal na pagpapasok sa mga di nasa pangkalusugan:** Hindi inaasahang i-labeling o i-judge ang mga pilihan na hindi tipik ng mayor ng samahan. Nakakapagbigay ng isang makabang at makapagpapaunlad na ambian sa pagpapasya.

Ano ang nararamdaman nang nakalimutang na may inihahain—na nasa isip ng mga tatamka, nasa pamumuno ng pag-aaral, o nasa papuri ng pag-akla?

Ito ay isang malinaw na tanim sa emosyon at perspektiba. Ang pagkakaalam-alamang nakaramdaman mo kapag ikaw'y nakalimutang, nakatago sa mga matatag na mata at mga tanyag na tanong, ay maaari pang maghatol sa iyong nararamdaman ng kaligayahan, pag-aalinlangan, o pag-iisip. Ang pagkakaibigan ng isang bagay na nakalimutang sa iyo ay maaari ring magbigay ng malaking impakto sa iyong pakikipag-usap at pagpapahintulutul sa ibang tao.

Nang may mga tanong at pag-iisip ang lumalakad, maaari mong:

1. **Ihanap ang kapayapaan:** Lumayas ka sa ambiyensya at maging naghahanap ng kalikasan na masaya at makapagpasa-kita.
2. **Umalok sa pag-iisip:** Sumama sa sarili mo at ipinagmamalaki ang mga napakapagpapasaya at napakapagpapahintulutul na narative.
3. **Tumuwing sa pag-unlad:** Tanyag na pag-iisip kung ano ang nakatago sa isang malaking pagkakaalam-alamang ito ay nagbibigay sa iyong buhay at kapangyarihan.

Sa likod ng iyong musae ng pili: Anong halaga ang makakapag-pakita sa iyo ng mga bagay na nakatago sa iyong musae ng pagpili?

Iyon ay isang malinaw na tanim na magtatawanan at magpapasyal sa iyo tungkol sa mga pili na nasa iyong kontrol. Sa iyong musae, may mga bagay na nakatago na maaari mong gamitin para makapagbago, makapag-alala, o makapagpasa ng kasiyahan. Nakatago din ito ang mga aral at pagkakaibigan na nagtatawayan sa iyong paglilingkuran at pagpapuri.

Paano mo mag-aaksyon?

1. **Isipin ang mga nakatago na pagsisikap:** Anong mga bagay o konsepto ay nasa iyong musae na nagtatawanan sa iyo? May mga aral, pagkakaibigan, o kapangyarihan na nakatago na maaari mong gamitin para magbago ng iyong panahon?

2. **Piliin ang isang halaga:** Piliin mo ang isang bagay o konsepto na ikaw ay nakakapag-relate at makakapag-inspira. Ituloy ang iyong pag-iisip sa mga bagay na nakatago sa iyong musae at piliin mo ang pinakamahusay na representasyon nito.

3. **Ipakita sa ibang baka:** Baka may mga tao na kailangan ng pagpapuri o pagtuturo sa iyong pili. Ipakita mo sa kanila ang mga bagay na nakatago sa iyong musae at anong aral o kapangyarihan ay naglalaan nito.

4. **Maging makatwiran:** Ang iyong musae ng pili ay isang malaking bagay para sa pagpapuri at pagtuturo. Maging makatwiran sa mga bagay na nakatago sa iyong kontrol at magbaga ng positibong impakto sa ibang baka.

RECOVERY KERNEL: MODULO PARA SA PAGBANGO NG KALUSUGAN (ANG "PLAY 4")

****ANG PLAY 4 AY ISANG KABUUAN NG MGA BAGAY NA NAGTUTUGON SA PAG-AAKRO AT PAGPAPASAYA, NA NAKATUTULONG SA PAGPAPAUNLAD NG KALUSUGAN AT PAGPAPAHINTULUTULAD SA PAGBANGO.****

****MAGAING AT MATAPANG NA LUMAKAD SA DAIGDIG NG PAGBANGO AY MALAKING BAGAY. SAMANTALA, ANG MGA "PLAY" NA ITO AY DI-MAAARING ISAMA SA LAHAT. ANG PLAY 4 AY NAKATUTULONG SA PAGPAPAHINTULUTULAD SA: ****

*** **KATARUNGAN AT KAPAYAPAAN:** NAKAKAPAGBIGAY NG ORAS PARA SA PAG-IISA AT PAGPAPALAGPASAN NG MGA DAMDAMIN.**
*** **KREATIVIDAD:** INIHAHAI ANG ISANG BAGONG PERSPEKTIBA AT KABISAAN SA BUHAY.**
*** **KONNEKSYON:** NAGBUBUKAT NG MGA BAGONG PAGSASAMA AT PAGKAKAIBIGANG DI-MAPAPAHINTULUTANG SA KALUSUGAN.**
*** **RESILIENCIA:** NAGSASALAAN SA PAG-AAKRO ANG KAPANGYARIHAN NA NAGHAHANAP NG SOLUSYON AT BANTAY SA SARILI.**

****ANG PLAY 4 AY MAY MGA BAGONG KAANYO, TULAD NG:****

*** **PAGSISIMULA NG ISANG BAGONG HOBI:** ANG PAGLILINGKURAN SA MGA BAGONG INTERES AY NAKATUTULONG SA PAGPAPALAKPAKAN NG KASIYAHAN AT PAGPAPAHINTULUTULAD.**
*** **MAGKAKAIBANG FORMA NG PAG-IISA:** MULA SA PAGLALARO HANGGANG SA PAGDIDALA NG ARTE, MAY MGA BAGONG PARAAN NA MAKIKITA ANG KALUSUGAN SA PAG-IISA.**
*** **AKTIBONG PAGPAPASAYA:** NAKAKAPAGPATULOY NG ENDORFINAS, ANG MGA BAGONG AKTIVIDAD AY NAGBIBIGAY NG MAS MALALAKING KASIYAHAN AT KAPAYAPAAN.**

****PAANO GAMITIN ANG PLAY 4?****

Ang Pagpapatakbo

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerama sa pagpapulong sa pagbakahe at pagbabalik sa kalusugan. Ang pagpapatakbo nito ay nakatuon sa pagtugunan sa mga bisita ng maaaring pagkakamali o pagdududa sa kanilang paglalakbay sa pagbabalik sa kalusugan.

1. **Pag-usap at Pagpapahayag:
   - Umaskul sila sa mga bisita upang makipag-usap at makilahok sa kanilang mga eksperyensya.
   - Ayusin ang ambansya at pagpapahayag na maaari rang maging kompyenteng para sa pagtugunan sa mga kahilingan ng pagkakamali.

2. **Pagsisilbi ng Pag-aalinlangan:
   - Tuwing may mga bisita ang nangangailangan ng pagsisilbi, ay maging makatwiran at matutulong.
   - Ayusin ang mga pagkakaibigan at pagtutugunan na maaari rang bigyang kapayapaan at pagkatapos.

3. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:
   - Tuwing posibleng makapagbigay ng kaalaman o pagsasaport sa pagpapulong sa kalusugan, ay gawin ito.
   - Maging maaaring mag-access sa mga tulong at kapayapaan na nangangailangan ang mga bisita.

4. **Pagpapaunlad ng Komuniteng Suport:
   - Tuwing may mga pagkakamali o pagdududa ang mga bisita, ay ipagpatuloy

ang komuniteng suport at pagsusuport.
- Maging makatwiran at matutulong sa kanilang paglalakbay at pagbabalik sa kalusugan.

5. **Pag-iwan ng Positibong Naratif:**
- Iwasang magbigay ng negatib na impakto sa mga bisita.
- Alihin ang fokus sa positibong naratif at pagpapulong upang maging makatw

Nang lahat sa pagkain ay naglalakad bilang ang mga nakatira na kanila noong panahon, isang tao dumalaw at biglaang lumapit bilang ang sinasabi nito ngayon. Tingnan mo ang nararamdaman ng lahat.

"Ang panahon na nangyari ang paglutas ng Recovery Kernel ay nakatuon sa pagpapasaya ng mga makatuwiran at mapag-alala sa kanilang pagbabago. Hindi ito isang rihit na proses, kundi isang yol na may mga bagay na dapat ipinagpatuloy at ipinagmalaki upang malingap ang mga naunang pagsisikap at pagkakaibigan."	15 minutong pag-aaklas ng mga pasyon at pagtatangka para sa pagbago at pagpapulang.
## Ang Mga Bahagi ng Recovery Kernel Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerangka para sa pagpapalakip at pagpapaunlad ng mga pulang na nakatago sa komuniteng nagkaka-damdamin. Nakatuon	Ang bagong naghahangad, ang host, ang matatag na kaibigan, ang kalakaw na espesyal, at ang ensemyang nagkaisa.

ito sa pagtugunan sa mga kahilingan ng mga pulang na may kailangan ng kapayapaan, pakikipag-usap at tulong. Ang kerangka na ito ay napakadala at maaari na ipinagbaya sa iba pang pulang para sa kanilang pagpapahintulutulot at pagbabago. Ang mga bahagi ng Recovery Kernel ay nagsasama sa: 1. **Pag-acknowledge at Pag-iinitio:** - Nakakapagpasiya sa pag-acknowledge ng mga damdamin at pagkakaibigan ng pulang. - Nasa hininga ang pagset na maaari kang maging makatuwiran at makapagpalakip sa sarili. 2. **Pagpapakilala at Pakikipag-usap:** - Magkakasama at pakikipag-usap ng mga pulang para sa pagtuklasan ng kanilang mga damdamin at kahilingan. - Pagpapasya sa isang malinggong o nakakapagpabago ng kaligayahan na konteksto. 3. **Pagpapaunlad at Pagpapahintulutulot:** - Mula sa pag-iinitio ng mga makatuwiran at pagpapahintulutulot, hanggang sa pagpapakita ng mga pulang ang kanilang	

kabuuan at kapangyarihan. 4. **Pagpapaunlad ng Kalusugan at Kaligayahan:** - Pagtugunan sa mga kinakailangan ng pulang para sa kalusugan at kaligayahan nito. - Pagpapasya sa pag-iintindihin at pagpapahintulutulot ng mga damdamin at pagkakaibigan. 5. **Pagpapaunlad ng Pakikipagpagsama at Pakikipag-usap:** - Nagbubuk	
Ang core theme ng Recovery Kernel ay ang pagtutugunan at pagpapasok sa pagbabago at pagpapulang sa buhay na nasa kalye. Siya'y isang komuniteng-pagsusuport na framework na nagtutugon sa mga individuong nakatira sa narkolisya, maaari pang maging may kaibigan o pamilya na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. Ang magsasaka'y nakatagpo ng kanyang sarili sa isang di-paninidlan at malalaking pagbabago, at ang Recovery Kernel ay nagtatangka na magbigay ng direkta at makapahusay na pandamaan upang lumakad uli at maging malaya. Isang pakikipagpuso at pakikipagtalakay na sistemang nagbibigay ng mga esensyal na	**Kinakilala / Ang naging ako at ang nakatagpo ko** Nang magkaroon ng pag-aalinlangan sa aking mga nararapat na sarili, natutunan ko na ang kahulugan ng pagpapasaya at pakikipagkapayapaan ay nakatago sa pagtatangka sa kabuuan ng sarili. Sa simula, ako'y isang indi-paninidlan at nagsisilbi sa mga ekspektasyon ng ibang tao. Ako'y naglilingon sa mga bagay na kailangan ng ibang luwalat upang makapagpasya at makapagkita sa kanila na may katuturan akong eksistensya. Ang kostum na inihahain ko ay ang pagpapasaya sa aming nakikita at nararamdaman, na nagsisimula sa pagpapahintulutang sa sarili at sa mga bagay na ipinagmamalaki natin. Nang biglaan, naging mas malinaw ang aking paniniwala na ang tunay na pagpapasaya ay nakatago sa pagtatangka sa sarili at sa pagpapahintulutang sa mga bagay na may katuturan para sa amin. Ako'y nagbago at naging mas matatag sa aking identidad, hindi na naghihingi ng pagkaka-fit sa mga normang di-kaninang nakatala.

alat at pagkainin para sa pagpapulang, pagsisilbi, at pagbabago.	
Ang minimum na pamamagitan ay ang simpleng pag-aaklas sa mga pasahang naririto at ang pagtatanggi sa sarili upang makapagpasya at mapayapain. Itong inihahandog ng isang "kernel" ng pagpapulupot na maaari mong gamitin bilang pangkatipaan sa pagpapaunlad at pagpapakapay. **Ang mga pasahang naririto:** 1. **Identifikasyon:** Tanyag pananiniwala at pakikipag-usap sa sarili. Nananatili sa di-na-aasahan na mga bagay at makikilala ang mga pagsisiklab na naghahangad sa pag-uugali. 2. **Pagsisiklab:** Aking aking pagsisiklab at pagpapakapagkaisa. Sumunod sa mga halaga at prinsipyo na nagtutugon sa aking kalusugan at kaligayahan. 3. **Pagpapaunlad:** Pag-iisip ng mga bagong pagkakataon at pagpapahintulutang sa sarili para magpasya at makapagbago. 4. **Pagtatanggi:** Aking aking pagsasalamat sa sarili at pagtanggap ng aking mga limitasyon. Nananatili sa di-na-aasahan at naghahanap ng tulong kung kinakailangan.	3. — Nakatutunang pag-aakro sa buong grupo

5. **Pagpapaunlad na kontinuyad:** Pagpapahintulutang sa sarili para maglutas ng mga bagay na nakapagpapatuloy sa pag-uugali ko. **Huwag mong gawin:** * Mawala sa di-na-aasahan at maging mapag-alala sa lahat. * Iisolihin sarili mo. * Umiiyak o mahinayin ang lahat ng mga pakiramdam. * Sumunod lamang sa mga nakikita mo sa media o sa ibang pagsasara. **Tulong ay makapagbago.** Huwag kang mag-alala na humingi ng tulong ay pagkaka	

****Rolong Katuwiran at Pagpapulang sa Pagbango**** **Ako ay isang makatwiran at makapag-alok ng pagkakasuport sa mga individuong naghahanap ng pagbango at puhunan sa kanilang kalusugan. Aking rol ay magbigay ng gabay at pagsasaport sa paglalakbay nila habang nakatutunang lumikha ng isang malinang at makatuwiran na pagkakasunod-sunod para sa pagbango.** **Ako'y**	****Kostum at Prop**** **Ang kostum at prop ay mga alat na maaari mong gamitin upang maging mas malalim ang iyong pag-iisip sa pagpapahintulutul na proses. Itong nagtataas ng iyong pakikiisa at pagpapahintulutul sa sarili, habang nagsisimula ka sa paglalakbay sa iyo at sa komuniteng nakatago sa iyo.** **- **Kostum:** Iyon ay ang nais mong ipakita sa sarili at sa ibang tao. Nakakapagpasa ng mga diwa, pakikipag-usap, at pagpapahintulutul na kapaisa.** **- **Prop (Propya o Pagtatakda):** Ang mga objeto na may makatwiran at makakasunod sa iyong mga naratif at paglalakbay.**	**Ang mga nakatagpo sa kanilang pagkakaibigan o pagkaka-sama sa isang komuniteng na nagtutugon sa pagpapulong at pagpapahintulutang ay ang ideal na tatay ng Recovery Kernel. Ito ay isang makatwiran at makapagbigay-pakikipagkapasya na kerne, na nakatutulong sa mga individuong naghahanap ng pagbabago at pagbalik sa kanilang buhay.** **Ang mga tatay na ito ay:** **- Mga tunay na samarang na may kasanay sa pagtugon sa kalusugan at kapayapaan ng pagsisikap.** **- Mga nakatutulong sa kanilang sarili o sa kanilang mga kasama upang makatwiran at makipagkooperahin sa pagpapulong.** **- Mga may mabuti pangalagan at pagpapasya na makakatulong sa ibang mananatili sa daigdig ng**

nagpapatulong sa mga pasyente upang: - Identifike at gawing maipagmalaki ang kanilang mga bagay na nakatutulong sa pagbango at puhunan. - Magbigay ng stratejiya at teknika para sa pagpapalagay ng mga positibong haba-habang pananaw at pakikipag-usap. - Makapagpaliwanag at magbigay ng impormasyon tungkol sa mga pampangkalusugan at pagsasama sa komunidad. - Maging isang makatuwiran na tanim ng pagkatuwiran at pagpapuri sa lahat ng nakakapag-aasahin na pakikipag-usap. Ako'y nandito upang magbantay, magpapatulong, at magbigay ng pagsasaport sa paglalakbay ng mga individuong naghahanap ng pagbango at puhunan, habang nagdudala ako ng pagkakasunod-sunod na ito sa kanilang kalusugan at kaligayahan.	**Nakakapagbigay ng katuwaan, pagpapahintulutul, at pagkakausap sa sarili at sa ibang tao. Ang paggamit ng kostum at prop ay isang makabang pagtatakda upang: 1. **Maging mas malinaw ang iyong mga diwa at pakikipag-usap:** Iyon ay nagbibigay ng isang pagsisilbi na tulad ng isang pagsasakop o pagsasangkot sa iyong paglalakbay. 2. **Paguusap sa sarili at sa ibang tao:** Nakakapagbigay ng katuwaan at pagkakausap na maaari mangyari sa mas malalim na pakikiisa. 3. **Maging isang makatuwiran na naratif:** Iyon ay nagbibigay ng pagsasangkot sa iyong mga nakararamdaman at nakakapagpasa ng mga diwa sa ibang tao. 4. **Pagpapahintulutul at pagkatatag:** Ang kostum at prop ay maaari ring maging isang makakasunod-sunod na pagkakausap sa sarili, na nagbibigay ng pagkakausap at pakikiisa.**	**pulong at pagsisikap. - Mga nakapag-aral at nangangamit ng mga teknika at strateji para sa pagpapulong at pagpapahintulutang, tulad ng aktivong saman, pamumuhay na maaari, at pagpapakita ng kasipagan. Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran na alat na puwedeng gamitin ng lahat, ang mga tunay na samarang na nakatutulong sa kanilang sarili at sa ibang mananatili upang maging mas malalaking tulong sa pagpapulong at pagbabalik.**
Ang Bagong Pabira **Pag-akop sa Recovery Kernel:** 1. **Pakikipag-usap at	Nang may kaaliwan na pagkain ng mga kainin, nakapagpasa-oras sa malalim na pagsasalita at pag-iisip, at nang hinihimok ang sarili sa mga kompromisong pagkakaibigan.	Ang isang tatay na nasa pagpapulihon — ang kontras sa kanya at sa kanyang kalikasan ay dapat makita.

Pagpapahayag:** - Umaskul sila ng pagkakaibigat at pagpapahayag ng kanilang mga pakiramdam at isyu. - Tumutulong sa isa't isa upang makapag-ingat at makapagpasa-kasunod. 2. **Pagsisiklab ng Sarili:** - Ayusin sila na mag-ingat sa sarili at magpapasigla sa kanilang mga kinakailangan. - I-set up ng mga di-malalagay na oryentasyon at limita para sa paglingkuran sa sarili at sa ibang pabira. 3. **Naloxone at Ang Pagpapahintulut:** - Tuwing may pagdududa o pagkakaalam, ipakilala ang Naloxone bilang isang pambansang tulong. - I-instruct sila na maghanap ng pampag-alala at makipag-usap sa findahelpline.com para sa mga sariling o asyano na pagkakamali. 4. **Kompasyon at Pagpapahintulut:** - Tumutulong sa isa't isa upang makipag-kompasyon at maging pabasa ng mga di-malalim na pagkakaalam. - I-pakita ang pagmamahal at pagtutulungan sa pabira na naghahanap ng pagbabago.		

5. **Maging Pag-aari at Pananagut:** - Tuwing may pagdududa, ipakilala ang sarili bilang nakatutulong at nangangailangan ng pagpapahintulut. - Tumutulong sa isa't isa upang maging maasahan at mapag-alaga sa isang malinaw na di-malalim na pagtugunan. 6. **Pagpapaunlad at Pagbabago:** - I-pakita ang pagpapahintulut sa pagpapaunlad at pagbabago ng buhay. - Tum		
Ang "Host" ay ang tatay ng mga sesyon at ang nagpapatulong sa pag-access at pag-utilize ng Recovery Kernel. Siya ay nakatutulong upang maging makatuwiran, mapagbigay-pananagut, at maipagmamalaki sa mga naaaplayo ng pulang pagkainat sa kanilang pagpapulong sa pagbago at pagbabalik sa loob ng komuniteng nilang pamilya at socio. Ang Host ay nakakapagbigay-daigdig ng kaunlaran, pagtuturo, at pagkakaibigan sa mga naaaplayo upang matugunan ang kanilang mga kailangan at pagpapahintulutulot sa kanilang pagbabago.	Nang malalak at napapangit na may inihahandog na puno (na maaari'y jus) na hindi nilimutin sa pag-aaklas.	Ang natatag na mananaktang ito — ginawa nang napakapagpasya ang rol ng "party animal" nang buong pantay na pagpapasya.
"Matatagpuan" (ang) "Laging Nakatutulong	Nang may kakaibang pakiramdam ako, nakikita ko	Isang tatay o nanay na makakapag-aral maging malinang

na Kaibigan"	ang iyong pag-aaklas sa bagong pagkakataon. Ang kaligayahan ay nasa impormasyon na ikinakapag-alalaan mo, ngunit ang mga nakikita at nararamdaman mo ngayon ay parang hindi mo panatilihin. Ang aking pagpapahusay sa pagtulong sa iyo ay para makapagpasya at makahanap ng kaligayahan na nakatutunang sa iyong aktual na situasyong buhay.	mapagmamahala sa kanilang anak, at sa samasang nakatago ang kanyang napakagaling pag-iintindihin at pagpapahintulut.
Ang "Ghost" (ang "The Ghost") ay isang simbol ng mga nakatira sa pag-aalala at pag-iisip na hindi makatwiran o hindi maipakita. Sa konteksto ng pagsusuport at pagpapulihon, ito ay nag-aaral sa mga indibidwal na may nararamdaman ng malalim na kaligayahan, pakiramdam ng hilas, o pag-iisip na hindi maipakita sa mga ibang tao. Ang pag-aakusas ng "Ghost" sa Recovery Kernel ay nagtataka sa mga indibidwal na nakatira sa kanilang sarili, nagsisimula sa pagpapahintulutang at pagpapalagay ng mga di-makatwiran na pakiramdam. Itong nagbibigay-pakikipag-usap at pagkakaibigan upang makapagpasya at lumapit sa sarili naring tunay. Mula sa pag-unlad ng kerne, ang "Ghost" ay nakatutulong sa mga pulihon na: 1. **Identifikasyon:** Nakakita at nakakipag-alala sa	Nang malaki at malalim na pag-aakus at nasa labas ng mga nakatira na kabuhayan, may isang bagong tanyag na nakakapag-ikot sa lahat ng lihim at di makakalimutin ang THE NEWCOMER. Ang mga ito ay may malalim na kagipitan sa pag-iisa at parang nagsasala sa mundo, ngunit lamang ang THE NEWCOMER ang nakakakilala sa kanila.	Ang pinakamahusay na rol na hindi nanghihinokat sa bawat scene — ay ang nag-aaklat ng komunikasyon walang paglabas sa pagsasama.

kanilang mga pakiramdam at isyu. 2. **Aking Pagsasayaw:** Inihahain ng maaaring mga mekanismo para sa pagpapahintulutang at pagpapalagay ng sarili. 3. **Pagsusuport:** Nakatutulong sa pagpapaunlad ng mga makakapagbigay-puso at pagkakaibigan na maaari mangyari sa kanilang pagpapulihon. 4. **Pagpapahintulutang:** Inihahai ang mga strateji para sa pagtatangka at pagpapalagay ng mga di-makatwiran na pakiramdam. 5. **Pagsisilbi:** Tumutulong sa pagpapasaya at pagpapakita ng kanilang tunay na sarili sa mundo.		
"Ensemble" nang ang lahat ng mga pagsasama o pagsangkot na magtatagpuan sa pagpapulap, pagpapahusay at pagpapakita ng isang malaking layon. Sa konteksto ng pulong at pagpapuri, ang ensemble ay nagtatangka sa pagkakaibigat at pagtutuwing ng mga individuong nakatagpo upang maging isang buo, na nagsasama para sa kabuuan ng kalusugan at kaligayahan.	Ang ibang bisita — naglalakad sa versyon ng sarili nila na nakatago noon.	Ang lahat ng nasa likod mo ay nagpapasya na may isang kalakban sa kanilang natatagpuan, na ninasalba sa kanilang nakaraang sarili at binigyang-dito sa 11.

Ang "GHOST" ay ang former na sarili ng "NEWCOMER" — ang kalikasan nila noong pinakapag-utilos sa narin. Hindi nagsasalita ang GHOST. Nakakapag-iwanan siya ng mga

gerigahin ng NEWCOMER, ngunit may pagkakaibang pagtatagpo: malalagay at nakikipag-aasahan. Kapag lumalagay ang NEWCOMER, lumalaw ang GHOST; kapag tumatago si NEWCOMER, lumuhing hinahinga ang GHOST.

Bumbagong Pagkakaibigan (Ang Pagdatin)

Pag-unlad ng Pananaw

Mula sa pagkakaibigan natin, magpapatuloy tayo sa isang makatwiran at malikot na pagtuklas sa sarili. Ang mga minuage at pakiki-aminsa ay maging ang aming alinman, na nagbibigay ng pagkakataon upang makilala natin ang aking sarili at ang mga nakakapagpabuta sa akin.

Sa unang 4 minuto, maglalaro tayo sa pag-unlad ng pananaw. Iyon ay isang prosesong nais nating gawin sa komfort at kaligayahan.

1. **Pagsisilbi ng Kalikasan:**
   - Humintad ka sa mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at kapayapaan sa iyong kalikasan. Maglalaan ng mga sari-sari ng naturang makakapagpabuta sa iyong pakiramdam, tulad ng mga bulaklak, amoy-amoy, o banyo sa tubig na may halimuyak.

2. **Pagsusuri ng Mga Nakararapat:**
   - Lumingon ka sa mga bagay at kabuuan na nakatago sa iyong mga napapansin at napahintulutang isip. Tanyag pananali, "Ano ang nangyari sa aking sarili nang narinig ako ng ito?"

3. **Pagsasama ng Mga Emosyon:**
   - Nakatira ang mga emosyon at kinakailangan namin maging makatuwiran sa pagtuturo nito. Tumawag ka sa sarili, "Ano ang aking nararamdaman ngayon? Anong nakakapagpapasaya o nakakapagpabuta sa akin ito?"

4. **Pag-iwan ng Mga Nakararapat:**
   - Kapag naramdaman na ang mga isyu ay naging mas malalim at madaling ipaliwanag, iwanan mo sila sa kanilang katwiran. Iyon ay nag

---

Pagsisimula ng Paglalakad (2 min.)

- **Huwag mag-alala.** Sumama ka sa aking paglalakad na ito, isang malikot na paglalakad sa loob ng sarili. Kahit ano ang nakatira sa iyong isip, magpapatuloy ka lang. Ang mga paso natin ngayon ay para sa iyong kaligayahan at pagpapahintulutulot sa sarili.

- **Bumisaya ang iyong pananagut.** Sa halip na tumakbo, maglakad tayo ng malikot at matapang. Iyon ay magpapaunlad sa iyong pakiramdam ng kaluwal at kontrol. Isang paso isang oras, at magkakaibigan ang mga damdamin natin.

- **Huwag pansinin ang mga nakatira sa loob. Ang mga bagay na nakatira sa iyong isip, sa loob ng iyong kaluluwa, ay maaari pang maging nakakapagtawanan. Pero ngayon, huwag kang mag-alala at huwag kang mag-aasintis. Sumama ka sa aking paglalakad at ipaliwanag ang mga bagay na ito sa iyong sarili.**

- **Tuwing may nararamdaman ka, alamin mo. Ang loob ng iyong dibdib ay maaari mangibigay ng malalim na impormasyon. Kung may nararamdang mabigat o nakakapagpasa, hiwaga ito at pag-usapan natin. Walang mas malalim na katiyakan kaysa sa pag-unaw.**

- **Ang paglalakad natin ngayon ay ang iyong pagbabago. Sumama ka sa aking kerama ng pagbubukod, at magkakaibigan tayo sa mga bagay na nakatira sa loob ng iyong sarili.**

[Ang pagkakaibigan ay nangyari sa isang malubhang pagkakataon. ENSEMBLE ay nagtawag at tawa, at nagpapatulong sa mga pagpapasya. Ang HOST, na nasa pagsasakyan ng pag-aakro, ay naghahangad sa lahat. Ang NEWCOMER ay lumalim, at agad na may nakatago ang GHOST sa kanya. Nadiskarte ang lahat, walang ibinibigay na nakikita ang GHOST sa ibang mga tatayang nandito.]

HOST: [nakikita ang NOONANG BAGONG PABUAYIN, napasaya] Nakatira ka talaga! Hindi ko siya inaasahan na mag-aalala!

Naaral ko, nakapag-hesit ako.

****Host:** [Nagsasama sa NEWCOMER] Minsan, nakikita natin ang mga bagong pababa sa daigdig ng pagpapulang. Siguro, may mga tanong sila o baka may pagkakamali na ginagawa. Ang importante ay maging makapagbigay-tulong at makapagtingin sa kanilang kalusugan at kaligayahan.**

[ang Ensemble ay magreak — masaya at malalawang, nasa modo ng pagpapa-party]

****Naaral: [nahr-ahl]****

[Sa sarili, naramdaman nila ang "ghost" sa kanilang pabasa]

Huwag kang mag-start.

[Ang Ghost humahinga at may nangyari na pag-iikot ng mata. Hindi siya nagsalita.]

HOST: Nakakita ka nang masaya at malalaking pagbabago. Ano ang ginawa mo?

Naaral ko akong hinihitan sa mga bagay na hindi na ako ginagaw.

****Nakatira si Host:** [Nakatagpo ka naman ng malalaking pagbabago. Umakap, umakap. May kailangang inirekha?]**

Ang host ay nagsalita at binigyang-hintay ang mga tangki ng pagkain at inum. Ang Ghost ay naglantad kaagad at nakapag-alala siya sa tabi nito.

****NEEWAKAN: [sa GHOST, malungkot] Huwag mong sabihin ang lahat. [sa HOST] Ang tubig ay maganda. Salamat po.****

Ang unang testo: ang pagtawag ng inumamanhin na halama

Halik ang Old Version (2 min)

[Mula sa isang malayong, kalamantayan na likod, si Manol at si Maria ay nagsasama, nakatagpo sa isang malambot na gabi. Nakatira sila sa isang maliliit na kainan, nagsasala-salita ng mga kwento at pagkain.]

Manol: (naglalakad kasama ang isang kopi) Maria, pakiramdam ko'y nakakapag-ibigay ng isang bagong simula sa aming buhay. Parang may isang kapas na nagsisimula mang-ablas sa aking mga damdamin at pag-iisip.

Maria: (nagsusuri ng kanyang mga mata, na may ilalim na ligaya) Nakakatuwa ang nararamdaman mo, Manol. Ako'y naghahanap din ng bagong paraan upang makipag-usap sa sarili ko at sa ibang tao.

Manol: Ang aking pagkakaibigan kay [Naloxone] ay nagbigay sa akin ng isang bagong perspektiba. Nakatuklas ako sa aking mga damdamin, subalit naging mas malinaw ang aking pakiramdam sa tuwa at kaligayahan.

Maria: Ang [COMT] at [DRD2] sa aking utak ay parang may isang lalaking nag-aari ng aking mga isyu. Ngunit, nakatuklas ako na may bagong pag-iisip na maaari kong maging makapangyarihan sa aking kalusugan.

Manol: Ang [MTHFR] ko'y parang isang lalaking nagsasayaw sa aking mga selulor. Subalit, nakita ko ang kapangyarihan ng pagpapahintulutang sa aking sarili at sa ibang tao.

Maria: (naglalakad kasama Manol, na may isang bagong ligaya sa kanyang mata) Ang [Blueprint] ay nagbigay sa amin ng isang rihio para sa pagbabago. Nakapag-isa tayo at

---

[Isang laging naalagaan na kaibigan nakatagpo ng bagong pabuta. May tuwing na may karindangan sa kanilang pag-usap, subalit sila'y nagdudala ng isang versi na wala na nang nasa simula.]

"Nakaka-miss ka talaga! Nakakapag-alala ang nangyari noong gabi na 'yon. Nag-iisa akong nakatira sa aking mga pakikipag-usap at pag-iisip, subalit napakaganda na na nakilala ulit ako sa iyo." (It's so good to see you! I remember that night—[launches into a story from the using days].)

[Ang bagong pabuta naglalakbay sa kanyang mga salita. Ang "ghost" (kalakanan) ay nagmimik ng pagtatao at pagpapasya ni bagong pabuta sa pag-ibigat ng kuwento, sa eksitensya at kaligayahan na madaling makita sa loob nito.]

Nananatili ako sa aking pakikiramdaman.

[Isang malalaking pag-iisa, nagsisilbi ng laging pagtatangka] "Tingin ko, at sa ganon, nakapag-start ka na talaga sa iyong paglalakad. At siya— [nagpapatuloy sa kuwentong niyang inihayag]"

[quieto aking] Nagalita ako sa gabi na iyon. Hindi ko nun natuklasan.

****Nagsasama ka ba?** Nakakapag-inis yung iyong pagkakaibigan. Akala ko naman masaya ka.**

NAG-AALOK: Ay, siguro.

[May roon ng pagkakaibigat sa kanilang pagkakasamahan. ANG GHOST ay nag-awak nang malalim.]

Ang mga kwento na ibinibigay ng ibang tao sayo ay hindi palaging ang iyong mga kwento.

Ang Presyon (6 min)

Ang presyon ay isang malalaking konteksto na nagdudulot ng maraming emosyon at pagsisikap. Samantala, ang mga indi-pananagut na reaksyon sa presyon ay maaari mang dalhin sa pagkakausap, pag-iisa, o pagkakamali sa mga desisyong importante. Sa kagipitan ng panahon at stres, maraming tao nakakapagpalat sa kanilang mga pagsisikap at nararapat na humingi ng tulong.

Mula sa pag-iisa hanggang sa pagkakaibigan, may mga bagay na dapat

ingat at ipinagpatuloy upang matugunan ang presyon sa kagipitan:

1. **Ipakita ng Pagpapasigla: Aking makapag-ingat sa aking mga reaksyon at pag-iisa. Nagsisimula sa pag-iintindihin ng aking mga emosyon at pag-iisipkan bago aking humantangin ang mga desisyong maaari mang magdala ng malaking konsekuensya.**

2. **Huwag Panghinaat: Hindi ko dapat samantala ang lahat. May mga bagay na mas malalim at mas matagal na nakatago at ang aking pag-iisip ay nagbibigay-larang sa aking mga pagsisikap para humingi ng tulong o pag-usapan ang mga problema ko.**

3. **Maguha-usap: Ang pag-usap ay isang makatwiran na tiwala upang matugunan ang presyon. Sumama ako sa mga kaibigan at pamilya na nagtutulong sa akin para maging mas malinang at maaari akong tumanggap ng tulong kapag nangangailangan.**

4. **Pagpapasaya at Pagpapaligaya: Nakakapagbigay-lihim ang mga aktividad na nagbibigay ng kasiyahan at pagpapaligaya sa aking buhay. Ang paglalakad, pagbasa, at pag-iisa sa alamang kab**

**Tingnan natin lahat at gawing pag-aakro (3 minuto) **

**Magkakaibang mga indi-na-aasahan ay magkakasama sa isang malikot na ritim ng buhay. Nakatuturo ang mga araw na ito na ang pagtatangka at pagpapahintulutang makapagbago ay hindi lamang para sa isang bagay, sino ang lahat.*

**Sa halip na mag-alala kung paano maging "normal," nakakapagpasa-sa-loob sila ng isang kahusayan na nakatuturo sa kanila na ang pagpapahintulutang makapagbago ay isang pagkakaibigan. Nakikita nila na ang kabuuan ng kalusugan ay hindi lamang nasa utak, sino ang buong kinabugahan ng katawan at damdamin.*

**Mula sa pag-iisa, nagkakasama sila, nakikita at nakakapagpapasya sa isa't isa. Nakikita nila na ang pagtatangka ay mas malalaking halaga kapag gawing pag-iisa, ngunit ang pagtanggap at pagpapahintulutang makapagbago ay mas madaling gawin kapag magkakasama.*

**Ang mga araw na ito ay nagpapatulong sa kanila na: *

* **Mabukas ang mga puso at malikot ang mga damdamin.**
* **Nananatili sila sa karaniwang pag-iisa, ngunit nagsisilbi rin sila bilang isang pangatlong baka para sa isa't isa.**
* **Nakakapagkaisa ang kanilang mga pagtatangka at pagpapahintulutang makapagbago, na nagbibigay ng pakinabang at kasiyahan sa lahat.**

Nang lumakad ang isang bagong pabuta sa pagkakaibigan, bago siyang makilala ng lahat ng mga kadetente niya na nag-ensemblan. May nakapag-interpret ng pagpapasaya at kabayo, may nakapagpapatuloy ng malalim na pagtatangis, at may nakapag-alok ng kaligayahan sa lahat. Ang

bagong pabuta ay nagsimula mag-iintindihin ang mga kahangad nila, habang sila'y nagkakaibigan sa kanyang mga napakikilala na sarili.

"Subalbahin mo ito—ang sarap ng pakiramdam! Talaga nang talaga, malalaki ang pagpapasaya nito."

"Nandito ako at napapayappi."

"Hah? Walang lalagpas sa... " (Oh come on, one isn't going to...)

****Note:** The original phrase "[cool]" is not translated as it appears to be an emoticon or a colloquial expression without a direct translation in Filipino. In this context, it conveys a sense of casual acceptance or agreement, so the sentence starts with a similar tone.**

Naisip ko na. Ayokong magalita, pero talaga ako ay ok.

Nakatira si The Ghost nang malalak sa bawat pag-aaklas, at napansin ni The Newcomer ang pagbabago.

[Sa Ghost, sa halip ng pagdududa] "Hindi nanghihinokel ang mga ito; ito ay lang isang pulis. "

Ang [GHOST] nakatagpo ng pagdududa sa kanyang mga mata.

"Hindi mo naa aking nararating ang katapusan dahil lang masahang ito. "

Nagsasalita ka ba sa sarili mo?

Naaral: [na-catch] Ako lang, mayroong isang malitat na pakiramdam. Mayrobd sa aking mga pag-iisip.

Nakakalaan tayo, naman. Nakakaganti ang mga bagay kapag wala ka.

****Nagsasama ka na sa pag-aaklat ng bagong mga kalusugan at pagpapahintulutang?****

Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kerne (framework) na nagtatangka na tulungan ang mga individuo sa kanilang pagbabalik sa kalusugan. Ang ibig sabihin nito ay mayroong malalaking pagkakaibigan sa pag-aaklat ng mga bagong pagpapahintulutang, at ang mga di-namamahala na pamumuno nito'y nakatwiran sa lahat ng mga kalusugan.

Ang pag-iisa ng Recovery Kernel ay nagsasama sa:

1. **Pagpapahintulutan at Pagpapaunlad: Hindi lamang siya nagtatangka sa pagpapagawing malaya sa naratif ng kalusugan, sino ang magpapatulong sa iyong pag-unlad.**
2. **Komprehensibong Pagtatanong: Inihahai ang mga tanong na maaari kang sagot, para makapag-isip at makapag-alok sa iyong sarili.**
3. **Mapagbago ng Buhay na Mga Modul: May mga modul na nakatwiran sa pagpapahintulutan sa pagbabalik sa pagkain, pag-iisa, at pagpapahintulutang sa di-kalusugan.**
4. **Komunidad at Pagtutulungan: Nakakapagbigay ng rehas na ang pagpapahintulutan ay hindi lamang isang paglilingkuran, kundi mayroong komunidad na nagtutulong sa iyo.**

Huwag kang mag-alala. Mas malalim ang mga bagay na nakikita mo nang may kasangkot. Ikaw ay nagpapatulong upang makasama ang mga detalye at maging mas malalim ang impakto ng iyong pagkakaibigan sa lahat.

Nang makita ni [NEWCOMER] ang [GHOST], nang palatakin si [GHOST]. May isang malalim na tindera sa kanyang mga mata.

Ang bagay na nag-like sa amin ay talaga nang tulus - paanman ang kalagayan - sa loob ng pagdududa.

SCENE 4: Konversasyon ng Katapusan (The Honest Conversation) [~3 min]

****Facilitator:** Sa pag-unlad natin, importante na may mga mamahaling talakay na ang lahat ay maaaring maki-usap at malimutin. Handa ka ba para sa isang katiponan na maaari mong gamitin bilang katapusan ng iyong pagkakaibigan?**

****Participant:** Nakakatakot, pero siguro. Ang totoo ay, may mga bagay na hindi ko inaasahin na nangyari sa aking buhay. May mga kasamaan at kaligayahan din.**

****F:** Maganda na ang iyong nakapag-express ng mga pakiramdam mo. Ang Recovery Kernel ay nagtuturong na maging katulad ng isang daan na may mga bagay na dapat ipinagpatuloy at may mga bagay na dapat iwas. Sa pag-unlad natin, anong mga bagay sa iyong buhay na gusto mong ipakita o talakayin ngayon?**

****P:** Gusto ko lang sabihin na... ang nararamdaman ko ay may pag-aayos. May mga araw na parang nakakapag-move ako, nakakapag-bantay sa aking sarili. Pero may mga araw din na parang nasa loob ako ng isang malalim na kabog.**

****F:** Nakakapagtatag ang iyong pag-iisa. Ang buhay ay may mga bagay na nakakapagpabigay ng kaba at kaligayahan. Ang importante ay maging makasama sa pagtatakay. Anong mga tulong o pagkakaibigan na nandito sa iyong buhay ngayon?**

****P:** May kaibigan ako na taga-psychology, sinaaya niya akong mag-open at mag-share. At may nalipat na pamilya na nagtutulong sa akin para makapagpasensya sa sarili ko.**

****F:** Nakakatuwa ang iyong pagkakaibigan. Ang pamilya at mga**

Ang bagong nakikipag-usap at ang matatanda na kaibigan ay nagsimula sa isang malalaking pagkakaibigat sa paligid ng pulisang pagsasama.

Puwede akong humingi ng tulong?

Pumuntay.

Nag-iisa ka ba talaga? Sa totoo at buong-buo?

Naisip ko rin. Talaga.

"Parang may napahintay sa iyo. Hindi ko maintindihan, parang nasa katapusan ka na ng isang lalakbay."

(Translation: "It seems... I don't know. You seem quiet. Like you're at the end of a journey.")

Naaral ko akong matimok. Hindi ako ganun noong panahon.

Narinig ko. Nakapag-full ka talaga. (Literal translation: "I hear. You were—fully loaded.")

Note: The original phrase conveys a sense of being overwhelmed or "full" in a metaphorical way, which is preserved in the Filipino translation while maintaining a warm and non-judgmental tone.

Nang mayroong algo akong nasa loob ko na hindi nakakapag-iisa sa aking mga pakikipag-interakyon at pag-iisip.

[Long pauha] Nakakalaan ako ng sinom na ikaw noon.

Naaral: [matapang] Nag-iisa ako sa pag-dala ng mga natutunan ko, pero hindi ko makakalimut ang kapagkakaibigan nito. Hindi ako nag-iisa sa halaga na binayaran para sa lahat nito.

"Nandito ka pa ba sa mga pakiramdam mo? Miss mo ba ako at ang lahat nito?"

Naaral ko ang nararamdaman na ito. Hindi ako naghahanap sa mga nangyari noong panahon na iyon, kundi sa pagkaka-miss ng pagtutuwing na'to.

[Ang laging nasa loob ng aking isip na kaibigan ay lumalakad at lumagda sa aking sari-sari. Ang "The Ghost" (na siya ay tinatawag natin na may kanyang pangalan) ay humatid at nagpasyas, para sa unang panahon sa kanyang buhay na nakapag-usap sa akin.]

Ang pagkakaibigan sa hindi maaaring makita at ang hindi maaaring makapagpasya ay ang pag-iisip ng isang bagong perspektiba.

Nang may mga nararapat na damdamin, nakakapagpapalagay ito sa atin ng isang malalim na pakiramdam ng hilas o kaligayahan. Pero ito ay hindi nang taga-kalit na natatagpuan sa realidad. Ang pagkakaibigan dito ay ang pag-iisip na "Ako'y hindi nakakapag-iisa, at ang mga damdamin na ito ay hindi totoo."

Sa ibang pagsasama, kapag nasa isang di-katuwiran na situasyong talaga, makakaramdaman ka na hindi mo kailangan o maaaring makapagpasya ng anumang bagay. Ang pagkakaibigan nito ay ang pag-iisip na "Ang aking mga nakikita at nararapat na pakiramdam ay hindi nang taga-kalit sa aking natitirang mga pagkakaibigan."

Inaasahang makapagbigay ng pahintulutang pananaw ang pag-iisip na ito sa mga individu na nakatagpo ng nararamdaman ng di-katuwiran o malalim na kaligayahan na hindi naman talaga naging katwiran.

Paglilingkuran (5 min)

Ang paglilingkuran ay ang panahon na nangyari kapag ikaw na nagsisilbi sa isang makatuwiran at nakapagpasya na't'ori mo na ang pag-alala at ang kailangan ng tulong. Ito ay isang kritikal na etapong hindi dapat ipinagpasok nang walang preparasyon at suport.

****Ika-5 minit na mga pag-aaral:****

1. **Huwag mag-alala sa kaligayahan ng panahon. Sa halip, fokus ka sa iyong kapayapaan at kalusugan. Ingat sa mga bagay na maaari mang sabihin na "nakakapag-divert" o "nakakapag-laging paniniwala" sa iyong pag-alala.**

2. **Iwanan ang lahat ng mga nararapat na gamit. Siguradong bawat bagay na nakatago sa iyong sarili, sa loob ng iyong bahay, o sa isang malapitan na espesyal na lugar para sa pag-alala.**

3. **Ipatuloy ang pag-uugali sa paggamit ng Naloxone (haing mga gamit na pinihanap). Kung may nararapat na paggamit ito, atin mo na'y gawin. Ang paggamit ng naloxone ay isang malaking tulong sa pagbalik sa normal na estado.**

4. **Uunahin ang pag-usap. Habang ikaw ay nasa isang makatuwiran, magkaroon ka ng mga pakikipag-usap na maaari mangbigay ng dahon sa iyong paglilingkuran. Sumama ka sa mga tanyag na kuwento at pag-iisip na nakapagpapaunlad ng pagpapahintulutang sa iyong pagbabago.**

5. **Tiyak na may suport ang lahat. Alam mo na hindi ikaw lang ang nagsasakop sa ganitong pagkakaalala. May mga pamilya, kaibigan, o profesional na makapagbigay ng tulong at**

Sa Pagtugunan (The Pull)

[2 minuto]

****Ang "Pull" ay ang pag-aakro sa pagmamahal at pagpapasaya na nakatutunang maghatid sa iyo sa pagbabalik sa kapayapaan at kaligayahan. Itong panahon ng pagkakaibigan at pagpapasensya ay isang krusadang malalaking makakapagbago sa iyong buhay.****

Magsimula ka sa pag-iintindihin ang mga nararamdaman mo at ang dahilan nito. Anong nangyari sa iyo at sa iyong mga panahon ng kaba? Anong bagay ay nakapagpabigay ng malaking pakiramdam sa iyo?

****Huwag mag-alala kung ito naisip mo o hindi. Walang tamang o salah na pag-iisip. Ang importante ay makipag-usap at makilahok sa mga nararamdaman mo.****

Nagsimula ka sa isang malinaw na pag-iintindihin:

1. **Identifica ang mga pagsasaya at pagmamahal sa iyong buhay. Anong bagay o kapel (persona) ay nagbibigay sa iyo ng kasiyahan at kaligayahan?**
2. **Iwanan ang mga nararamdaman mo. Nakakapag-iintindihin ka ba sa mga ito? May mga bagay na hindi mo kayang sabihin sa ibang baka?**
3. **Huwag maglaloob sa pagpapasensya. Ang pagpapasensya ay isang proses, at ang iyong sarili ay may hak na maging malaya sa nararamdaman na ito.**
4. **Tugunan ang "Pull" na nagsisimula sa iyo. Nakikita mo ba ito bilang isang pagkakaibigan, pagpapasaya, o pagmamahal? Ano ang iyong reaksyon sa ito?**

Ang pagpapatakbo ng pamumuno ay nasa kagubat na puno. Ang bagong dumalaw ay nasa isang sandali ng solong kaligayahan. Ang "Ghost" (Lupit) ay nandito sa kanya, at para sa unang panahon, nakapagbigay-salita — lamang isang beses.

[napag-alala, malalim na boses] "Kailangan mo lang... "

NAG-AALAM: [nagtatag sa kabuuan, nakatuon sa Ghost nang direkto] Hindi.

Ang nararamdaman— [gentleng] ay maging... (ang di-pakikipag-alala at makapagbigay ng kaligayahan) na parang may isang kabutiran na nasa loob mo, na nakakapagpapasensya sa'yo at nagbibigay ng kapayapaan.

Naisip ko nang mayroong karaniwang pakiramdam sa mga unang dalawing pulang oras. Nakakilala ako sa tuun ng pag-aam na 'yan.

Nakakapag-iikot ka ba sa iyong desisyong ito?

NAG-AALAM: [ng pauha - ang talaga na pauha] Oo, siguro. Akala ko naman.

Ang GHOST ay nag-iikot. Nag-step para nabaon. Tumatwag na nang magkita sa kanyang posisyon.

Ang momento ng pag-iisip ay hindi palaging dramatikong — ito ay malikot at konkretong...

Ang Paglalakad (The Walk Out) [~3 min]

****Ang mga pasyente at ang pagsasama nila ay magpapaunlad na nang malapit sa pag-iwan ng kanyang kapahintulutan. Nakikita nina kanila na ang paglalakad ay isang makatwiran at mapagpapatawa na pagtatangka para sa pagbabago.****

****Ang facilitador/facilitadora ay magpapaunlad ng mga salita ng pag-iwan, subalit nagsasabi rin na ang paglalakad ay hindi lamang tungkol sa paglihim. Siya ay ipinagbigay ng pagkakaibigan na ang paglalakad ay isang pagpapahintulutang para sa sarili, upang makapagpasaya at maging malalaking tulong sa sarili at sa ibang tao.****

****Magsasama silang maglalakad, nagsusuri ng mga espesyal na lugar sa kalikasan na nakatutulong sa kanilang pagpapahintulutan. Nakikita nila na ang kalikasan ay may kakaibang pakirama at kapayapaan na nagbibigay ng kapayapaan sa kanilang isip at damdamin.****

****Nang magkaroon ng pagkakataon, mag-usap silang mga pasyente tungkol sa: ****

*** Ang mga aral na nakamit sa kerama (modul)**
*** Ang mga tanim na inihahain para sa pagbabago at pagsisiklab**
*** Ang mga takdang gawing patulad upang maging malalaking tulong sa ibang tao.**

****Ang paglalakad ay nagkaka-ibig na pagpapasaya at pagpapahintulutan, subalit mas malalim pa ang kapayapaan na nakatatago sa kalikasan at sa kanilang mga isip.****

"Salamat sa pag-aakom ng ako. Salamat po sa pagtanggap."

****Nagpapatuloy:** [Nakapag-alala] Ikaw ba ay nagdudulot na maglilinat? Na-aantay mo pa ba ito?**

****Nang magfagabing araw.****

Host: [genuino, nanghihingit ng malalim na pag-iintindihan] Nakakapagpasa ka ba?

NAG-ALAM: [matatagpuan] Oo. Mas marami pa kaysa sa inasap-asahin ko.

Naglilingkura ako na nandito ka.

Ako din.

Nang lumalagay ang bagong pabuta na lumalaw ka, nag-iisa siya sa kanyang mga lakas. Samantala, nagsimula siyang maglalaman at tumatagpuan si Ghost, na nasa malapit na distansya. Sa pabuhay na pinto, binigyan ni Newcomer ang pananaw niya kay Ghost.

NAGLALAKBAY: [sa GHOST] Ikaw ay may pag-iisa na manatili kung gusto mo.

Ang GHOST ay nangangamit sa pagtitipon. Nakatagpo siya ng NEWCOMER. Tumatawa siya malimut na magpakailanman.

Ang "Ghost" at ang "Newcomer" ay nag-alala sa isang pagkakaibigan, nagsisilbi sa pagtingin sa pagupod ng mga nakatira pa sa pulubong kanila. Ang pagpapatuloy ng pesta ay nakatira sa loob, na nagdudula sa mga natitirang tatay at mamahing manlalakbay.

Ang kalakaw na ito ay kumakilala sa amin — ngunit ang direksyon ay nasa aming kontrol.

[SCENA]

Debrief Questions (Tagal ng Pag-debrief)

Ang pag-debrief ay isang malikot na proses upang matutunan at mapag-

usapan ang mga isyu, mga pakiramdam at mga aral na nakatira sa isang pamumuhayin o pagpapakilala sa sarili. Ang mga tanong ito ay nakapagbigay ng kabuuan at pagsisiklab para sa iyong pag-unlad at pagpapahintulutulot sa ikabubut sa buhay mo.

****Mga Tanong sa Pag-debrief:****

1. **Ano ang pinakamalaking aral na nakatira sa aking pamumuhayin/pakikipaglaro sa sarili na nakapagbigay ng impakto sa akin? (Anong natutunan mo na pinakamahusay at nagpapatuloy sa iyong pag-unlad?)**
2. **Ano ang isang panahon o situasyong nakapagpabigay sa aking sarili ng malaking pakiramdam at ano ang aking reaksyon noon? (May narinig ka na pangit na nangyari sa iyo? Sino ang ginawa mo at gaano katulad ang iyong pag-reaksa?)**
3. **Ano ang mga bagay na nakapagbigay ng kaligayahan at kapayapaan sa aking buhay? (Anong nagtutulong sa iyong pakikipaglaro at pagpapasaya?)**
4. **May mga di-pakikiisa o di-pinagtatawanan akong narinig/naramdaman sa aking pamumuhayin? Paano aking makapagpapatuloy kung may mga ito? (Meron bang mga bagay na hindi mo inaasahin o hindi maipagbigay ng pag-iwas? Gaano ka makatotong magpatuloy?)**
5. **Ano ang aking pangangailangan at kapangyarihan sa pagpapakilala sa sarili at pamumuhayin? (Sa anong areas kinakailangan mo ng tulong o pag-iisipan? May mga bagay ba na ikaw ay may**

• Ang Bagong Pabuta: Anong pinakamahirap na pagkakaalaman para sayo sa pagsasama ng karakter? Kunang-kunang anong panahon na parang mas nasa katuwiran ang iyong paglilingkod?
"Ang Duhat: Ikaw ay nag-interpret ng nakaraang sarili ni isang taon. Ano ang napakita mo sa posisyon na ito?"

Minsan, kapag nasa posisyon na ito, makikita mo ang mga bagay na hindi ikaw makikita sa tuwing nakatuturo ka o nagsasalahan. Nakikita ko ang mga di-pakikitang emosyon at pag-aakuson na naghahangad na ipaliwanag. Napakilala ko ang mga patulad na nararamdaman niya noong panahon, ang mga pakiramdam na hindi niya inaalok o inihayag sa labas.

Nakita ko rin ang mga di-pakikitang pagkakaibigan at pagsusuri sa sarili. Nakilala ako sa mga pag-aakuson na naghahanap ng kapayapaan at kaligayahan, ngunit hindi makatwiran kung saan man ilalim ng kagipitan. Napakita ko ang kanyang napakadaling mag-alala at maging mapag-iwan ng mga di-kailangang bagay, ngunit sa samasang parang may nakatutlong laman na hindi niya makikita.

Minsan, ang pag-iintindihin ng nakaraang sarili ay isang malaking bagay para sa pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili nang mas malalim.
Nang may kaibigan na nakatagpo nang hinala-halika:

'Pag may ikaw na nakasama sa panahon, ngunit ngayon na hindi na naman kasama, ang pag-aalinlangan at pag-iintindihan ay madaling makapagpasya. Ang pagmamahal ay isang malaking halaga, ngunit ang mga pagkakaibigan ay may natatanging buhay na nakakapagbago sa panahon.

'Yung hindi na makikita ang isang kaibigan nang matutulad pa rin sa kanya ay maaari na magdudula at magpapatuloy ng pagmamahal ninyo. Ang mga kabuuan ng pagkakaibigan, ang mga nakasama na pakiki-alita at pakikipag-usap, at ang mga nakasalihan sa pagtuturo at pagpapahintulut, ay maaari pang maging nakatira sa iyo.

Ang importante ay maging makapagpasa ka ng pagmamahal ninyo sa kanila, ngayon na hindi

na naman kasama. Mag-alita, magpakita ng pagbaga, at maging makapangyarihan ng pagpapasaya at kaligayahan sa kanilang buhay.
Sa likod ng kalikasan: Nakapag-besyas ka na ba sa pagkakaibigan na ito? Anong ginawa mo?

RECOVERY KERNEL: MODULO 5

ANG RECOVERY KERNEL AY ISANG KOMUNITENG-PAGSUSURI AT PAGSUSUPORT NA NAGTATANGKA NA MAKAPAGBIGAY NG MAKATUWIRAN AT MAKASUPORT SA MGA NAKATAGO SA PAGKAKAIBIGAN NG NARIKOT AT KAPANSANAN.

**SA MODULO 5, MAGLALAKBAY TAYO SA: **

* **PAGSISILBI NG PAGPAPATAWA:** NAKAKAPAGBIGAY NG KABUUAN ANG HUMOR AT PAGLALAKAD SA MGA NAKASULIT NA NARIKOT.
* **MAGING MAKATUWIRAN:** PAG-IISIPIN ANG MGA BAGAY SA ISANG MATATAG NA PERSPEKTIBA AT PAGPAPAHINTULUTUL NA MAGING MAKATUWIRAN SA SARILI AT SA IBANG TAO.
* **PAGPAPAUNLAD NG KALUSUGAN:** MULA SA PAGPAPALAGAY NG KASIYAHAN HANGGANG SA PAG-IINITENTYON NG MGA MAKASUPORT NA RUTINA, NAKAKAPAGBIGAY NG PAGKAKAIBIGAN ANG PAGPAPAUNLAD NG KALUSUGAN.
* **PAGPAPAHINTULUTUL NA PAGBAGO:** TUMUTULONG ANG MGA BAGONG PAKIKIPAG-INTERAKSYON AT PAGKAKAIBIGAN SA PAGTUGUNAN SA NARIKOT AT PAGBABAGO NG BUHAY.
* **PAGSISILBI NG GABAY:** ANG PAGPAPAHINTULUTUL NA PAG-IISIPIN AT PAG-UUSAP AY NAGBIBIGAY NG GABAY SA MGA NAKATAGO UPANG LUMAKAD MULI.

Ang Pag-iwanan

Ang pag-iwanan ay isang pangkasong pamamahala para sa pulang at kalusugan ng individuong na nasa proses ng pagpapulang.

Magaing na pag-iwanan:

1. **Pakikipag-usap:** Umalkin ng mga tanyag at malinaw na pakikipag-usap para makita ang mga kalusugan at pagtutugunan ng individuong.
2. **Pahintulutan ang makapangyarihan:** Ihatid ang individuong upang makapagpili at maging mapagbaya sa pagpapatuloy o

pagsisimula ng mga bagay na kailangan para sa kanilang pulang.
3. **Pagtutugunan sa kalusugan: Ayusin at ipakita ang mga tulong at sumbera sa kalusugan, tulad ng terapya, grupong pag-usap, o ibang pangkasong pulang.**
4. **Pagpapahintulutang na makipag-usap: Inaral ang individuong mag-ask at makipag-usap sa mga tanyag na kanyang may kailangan para sa kanilang pagpapulang.**
5. **Pagsisimula ng bagong pangkasunod: Ihatid at ipakita ang mga pasahon para sa pagbabago at pagbabago ng mga habítat at pagsisikap na positibong makapagbigay ng epekto sa kanilang kalusugan.**

****Mga pamamahala sa pag-iwanan:****

- **Tiyak na pagpapahintulutang na ang individuong ay may kontrol at pagsasama sa proses.**
- **Hainin ang mga tanyag at malinaw na komunikasyon.**
- **Iwasang maging naghahanap ng paglaya o nagdududa sa sarili.**
- **Tugunan ang kalusugan at pulang sa katuwiran at pagpapahintulutang na ang

individuong ay may pagsisikap para magbago.**

Dalawang tamang na pulubong nagkakaibigan. Isang objektong natatagpuan nila, ngunit may malalaking pagbabago sa kanilang pag-iisip at nararapat na pagtanggap sa isat-isat. Ang kanilang konversasyon ay naging pagsasakop na nagpatulong sa pagbabago at pagpapahintulutang sa kakaibang perspektiba ng bawat isa.

"Ang panahon na nangangailangan para sa pagpapatulong at pagpapulihin ay pagsasama-samahan at pagtatangka. Hindi maaaring isipin ang pagbalik sa nararapat na kalusugan nang walang tulong o pagpapuri. Ang 'Recovery Kernel' ay isang komprehensibong kerangka para sa pagpapaunlad ng komunidad sa pagpapulihin, na nagtutugon sa mga kahilingan ng lahat ng individuong na naghahanap ng pagkakausap at pagpapuri."	15 minutong pag-aaklas ng mga pasyensya at pagsusuri ng kagubatan sa pagpapulupot ng kalusugan.
## Ang Mga Bahagi ng Recovery Kernel Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama sa pagpapahusay at pagbabalik sa kalusugan na nagsisimula sa pag-aakro sa mga bahagi na nagtataas ng kapayapaan at katwiran sa paglilingkuran. Itong nakatutulong sa mga individuo na nakatira	3 - Kanya A, Kanya B, at ang Obje (hangin pang mag-iisa), kung may naririnig na basa.

sa demansia, depresyon, o ibang kalusugan na may kailangan ng pagpapahusay at pagbabalik. Ang kerama ay nagsisimula sa pag-iintindihan ng isang makatuwid na pagsisikap at pagtutugunan sa pagkakaibigan, na nagpapatulong sa pag-aakro sa: 1. **Mga Pangunahing Pagkakaibigan:** - Pagpapasya at pagpapatawa - Pagpapahusay sa komunikasyon - Pagpapalagay ng kabuuan at kapayapaan 2. **Mga Modulo ng Paglilingkuran:** - Pag-aakro sa sarili at ibang tao - Pagpapasya sa pag-iintindihan at pagmamahita - Pagtutugunan sa mga kaisipan at emosyon 3. **Mga Strateji para sa Pagbabalik:** - Setting ng mga makatuwid na maaaring naitatanghal - Pagpapasya sa pag-iintindihan at pagmamahita sa sarili at ibang tao - Pagtutugunan sa mga kailangan at limít 4. **Mga Gabay para sa Paglilingkuran:** - Mga teknik panlapi at pagpapasya - Pagpapahusay sa pag-iintindihan at komunikasyon	

- Pagpapalagay ng kabuuan at pagpapatawa 5. **Mga Sektoryong Mahuhusay:** - Kalusugan mental at emosyonal - Relasyon at pagkakaibigan - Panlapi at resilensya Ang mga ito ay nagtatagang pabasa sa pagpapahusay at pagbabalik, na nagbibig	
Ang core theme ng Recovery Kernel ay ang pagpapahintulutang ng pagbalik sa loob ng komunitang na may kailangan ng pagpapakilala at pagtutulungan sa paglapat, malalaking pananagutan, at mga kalusugan na problema. Inihayag ito na isang sistemang mapahintulutang na magbigay ng direkta at nangunguna na pagtulong sa indibidwal na nakatago sa paglapat o may mga kailangan sa komuniteng kaninabali. Ang kerne ng pagbalik sa loob ay nagpapatulong sa mga individu na: 1. **Pag-acknowledge:** Nakakapag-identifica at pagpapahintulutang na makipag-usap tungkol sa mga kalusugan at paglapat na problema. 2. **Pagtulungan:** Ayusin ang akses sa	Ang perspektiba at ang mga natatagpuan natin sa pag-aaklat ng kahit anong kaligayahan o kalungkutan ay nagdudala ng malaking makatwiran. Ang mga di-naaasahang utang na buhay at kapansanan ay nakatago sa mga bagay na hindi namin inaalok ng pananampalatang maaari. Sa pag-iisa, ang pagtuturo at pagpapahintulutulot sa isang ibang perspektiba ay nagdudala ng kaligayahan sa aming pag-unlad. Naging makatwiran na kapag nakakapag-usap tayo sa isang malalaking pagbabago o di-inutang na bagay, nakikita natin ang kahit anong di-maaasahang makatuwid na pagsisilbi. Ang mga di-naging mahihirapan at pagdududa ay nagbago sa maging malaking tulad ng pagpapakita ng kasipagan, pakikipagkapayapaan, at pagmamahal sa sarili at sa ibang tao. Ang pagtuturo ng kaligayahan at kapayapaan sa isang di-makilala na perspektiba ay nagdudala ng kalungkutan sa aming pag-unlad. Naging malinaw na ang mga di-naging mahirapan ay may katuwiran at solusyon, at ang pagpapahintulutulot sa isang ibang pagsisikap ay nagbibigay ng pagkakaibigan at pakikipagkapayapaan. Sa lahat ng ito, ang pag-unlad at pagbabago ay nasa aming kapangyarihan kapag nakakapag-usap tayo sa isang malalaking pagbabago o di-inutang na bagay. Ang mga di-naaasahang utang na buhay at kapansanan ay maaari pang maging makatwiran at maaari pang maging katuwiran sa aming pagtugon sa bago na panahon.

nangunguna at direkta na pagtulong, resursan, at pagpapaunlad. 3. **Pagbalik sa loob:** Isang makatuwiran at mapagbago ng buhay na proses na nagpapahintulutang sa pag-adaptas at pagbabago. 4. **Pagpapakilala:** Nagbigay ng kabuuan at pagsisikap upang maging malalaking katuwiran sa komuniteng kaninabali.	
Ang minimum na pamamagitan ay ang simpleng pag-aaklas sa mga pasahang naririto at ang pagtatanggi sa sarili upang makapagpasa ng kabuuan sa pagpapulupot at pagbabago. Itong inihayag na "minimum cast" ay nagtutugon sa pag-aaklas sa mga nakalaan ng malalaking kalusugan, tulad ng depresyon, ang likas na makapagpasa ng kabuuan sa kanilang pagpapulupot at pagbabago. Ang minimum cast ay nangangailangan para: 1. **Identifikasyon**: Tularan ang indi-inirerekomenda na mga paggamit ng sarili, tulad ng malalim na pag-iisip o maling medikasyon, at ipinagpapahayag ang pagkakaibigan ng mga laging nangyari. 2. **Pagpapaunlad**: Ayusin ang mga di-na-	3. — Nakatutunang pag-aakro sa buong grupo

aasahan na sikem sa pagsisilbi at pagpapalagay sa sarili, tulad ng pagtugunan sa mga kailangan at pagpapasaya. 3. **Suport**: Huwag matakot maghanap ng ayuda. Sumama sa grupong pagsusuport o talakayin ang isang makatuwiran na tatay/mamá, kaibigan, o profesional para sa pagtatanggi at pagpapulupot. 4. **Pagpapaunlad ng Kalusugan**: I-access ang mga klinika at serbisyo na nagtutugon sa kalusugan ng pamumuno at pagsisilbi.	

Ang Role ay isang pangkalusugan na pagtutuwing at pagpapasok sa komuniteng nakatago sa pagkakaibigan at pagpapahusay ng mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kanilang nararapat na estado. Siya ay nagpapatulong upang makapag-aksyon at makapag-ingat ang mga pagsasama sa paglalakbay ng pagkakaibigan, at maging isang matatag na tulong sa pagpapahusay at pagbalik sa kalusugan. **Ang mga tugas at kapansanan ng Role ay:**	****Kostum at Prop**** **Ang kostum at prop ay mga alat na maaari pang maging pambata o pangkasiyahan sa pagpapaunlad ng komuniteng nakatutulong sa pagpapulihin at pagpapaganda ng kalusugan. Itong nagtatangka sa pagbigay ng isang makapahintulutang ambansya para sa mga naaaring demensya, depresyon, at iba pang pagkakaalaan ng kalusugan na nangangailangan ng suportong komuniteng pangkatwiran.** **Ang kostum, na nakasunod sa narratibo at kultura ng komuniteng ito, ay nagpapatuloy sa pagpapahayag ng mga di-nagsisimula at di-nangangailangan ng tulong na may kakaibang**	**Ang mga nakatagpo sa kanilang pagkakaibigan o pagpapasigla na may kailangang tulong sa pagpulihin at pagbabalik sa loob ng komuniteng nila ay makapag-utiliza ng Recovery Kernel. Ito ay malalaking bagay para sa mga:** **- Na nakatago sa narativo ng pagpapulihin at may mga kaalaman o isyu na relate sa pagkakaibigan, pagsisiklab, o pagbabalik sa loob.** **- Na naghahanap ng makakapagbigay ng direkta at pasahon sa pagpapulihin, lantas sa naratifo ng kanilang sarili.** **- Na may mga kaalaman o interes na puwedeng maging kabuuan sa pagpapaunlad at pagpapulihin ng ibang tao.** **- Na parte ng grupong nakatago sa pagpapasigla at pagbabalik sa loob, at naghahanap ng makakapagbigay ng direkta at pasahon sa prosesyon.**

1. **Pagpapaunlad ng Komuniteng Panlapi:**
   - Tumutulong sa pagpapatulong at pagpapasok ng mga indibidwal sa komuniteng panlapi upang makapag-usap at maging makatuwing sa kanilang mga pagkakaibigan.

2. **Pagsisilbi bilang Pagtutulung:**
   - Ayos at ipinapahintulutang ang mga pagkakaibigan na may kailangan ng tulong, at nagbibigay ng mga sypa at pagkainip na nakakapagbigay ng kapayapaan.

3. **Pagpapaunlad ng Pagpapahusay:**
   - Nagbagi-bagi ng kaalaman at teknikal na pagkainip sa pagpapahusay, tulad ng mga rihistrikong pagpapakilala, koping na stratejiya, at mga pangkalusugan na pagtutulungan.

4. **Pagpapaalala at Pagpapasigla:**
   - Nagpapatulong sa pag-awak at pagpapasigla ng mga individuong naghahanap ng pagbalik, at nagbibigay ng mga sypa para sa kanilang kalusugan at kabuuan.

5. **Pagpapaunlad pagtuturo o pagpapakita. Sa halip ng maging isang simple na paksiyam, ito ay nagbibigay ng katwiran at pakikipagkapasid sa mga naaaring makapag-alala sa kalusugan nila.

Mga prop, nangangailangan lamang ng imaginasyon at kreatividad, ay maging mga simbolo ng pagpapahintulutang at pagpapakita ng suportong komuniteng pangkatwiran. Nakakapagbigay ng matatag na basen para sa mga nakararating upang makipag-usap at makapag-aksyon, at maging isang malaking banta sa pagkakaalaan ng kalusugan na nangangailangan ng pagpapahintulutang.

ng Pagkakaibigan: **- Tumutulong sa pagpapagwapat at pagpapasok ng mga pagsasama, at nagbagi-bagi ng kaalaman at mga koping na nakatago sa kanilang mga pagkaka**		
Ang Recovery Kernel: Isang Keramik ng Pagbango at Pagpapahintulutang Komunidad ## Pagsisilbi ng Keramik 1. **Pag-usap sa Kalusugan:** - Umawit ng isang makatuwiran at makabanggit na konversasyon tungkol sa pag-aalala sa kalusugan. - Tulayin ang mga pakiki-alaman at pakiki-pakita para maging mas malinaw ang isang banta o problema. 2. **Nalokas na Pagtuturo:** - I-share at i-discuss ang mga makatuwiran na strateji at taktik sa pag-aalala sa kalusugan. - Maging makatuwirang na tanyentong sa mga bagay na may kakaibang o malubhang epekto sa kalusugan. 3. **Pagpapahintulutang at Pagpapaunlad:** - Ayusin ang mga pagkakataon para mag-connect at makipag-usap sa mga kaklase at	Nang isang panahon sa aking nakaraang buhay, may mga halaga na nakatago na naghahanap ng pagpapuri at pag-iwanan: isang jaket, isang oras na manlalakbay, at isang libro.	Magsasakop ng pagdududa at may kagandahang katuturan sa samasang nasa loob ng kalungkutan.

pagsasakaong pagsuport.
   - Tumutulong sa isa't isa upang magpasa ng pagkakasama at pagpapahintulutang.
 	
4. **Pag-aalala sa Sarili:**
   - Inaral ang importance ng pag-iwan ng sarili na may mga oras para sa pag-iisa, pag-uuri, at pagpapaganda.
   - Maging makatuwirang na baka'y may mga bagay na kailangan ng pag-alala o pagpapahintulutang.
 	
5. **Pagpapaunlad ng Komunitad:**
   - Tumutulong sa pagsisilbi at pagtugunan ng mga kalusugan sa komunitad ninyo.
   - Maging katumbas sa pag-aakro at pagpapahintulutang para sa kapayapaan at kalusugan ng isa't isa.
 	
## Pag-aksyon 	
 	
1. **Mag-alala at Makipag-usap:**
   - Kung may pag-iinit, pag-iingat, o pagdududa ka sa kalusugan mo, mag-alala		

Ang Recovery Kernel: Isang Keramahan para sa Pagbango at Pagpapulihid Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsasaport sa pagkakaibigan na nagtutugon sa mga individuong	**Ang Ikaari ng Kalusugan: Pagpapahintulutang sa Pagbago at Pagbabalik sa Loob** Sa paglilingkuran natin sa mga bagay na nakatago sa aming buhay ngayon, maaari nating huminggag sa mga simpleng pinagmulan ng kapayapaan at kalusugan. Iyon ay parehong kasama sa aming araw-araw na rutina: ang diarian, ang	Isang tatag at makapag-alala na individuo.

naghahanap ng pagbango at pulihid. Ang keramahan na ito ay may dalin sa paglalakbay ng isang makatuwiran at mapagmamahal na daan para sa pagpapulihid, ang pinakamatatag na di-kailangan ng pag-aayos. **Bantayan sa Pagbango:** 1. **Pagsisikap upang Makipag-usap:** - Umopen ang mga diwa at umalok sa pag-iwan ng mga sarili. - Maging makatuwiran at mapagmamahal sa sarili at sa ibang mananalinong pulihid. 2. **Pagsasama at Pagtutugon:** - Kumita ng kabuuan sa komuniteng-pagsusuri at pagsasaport. - Maging makatuwiran sa mga pagkakaibigan at pagtugonan na nakakapagpapalagay ng kaligayahan at kapayapaan. 3. **Pagpapaliwanag at Pagpapahintulutang:** - Ayusin ang mga diwa at isip sa maaaring pagpapaliwanag ng mga nararamdaman at pakiramdam. - Tulungan ang isa't isa na maging makatuwiran sa mga pagkakaibigan at pagtugonan na nakakapagpabago.	musika na nagtataas ng espiritu, at ang isang tanim na naghahangad ng pagbabago. 1. **Journaling: Ang Diarian ng Pagpapakita** - Lumikha ka ng diarian na magpapakita ng iyong mga pakikiisip at emosyon. Sumulat ng mga bagay na nararamdaman mo, ang mga pagkakaibigan, at ang mga aral na nakakuha ka sa iyong mga pagsubok. Ang diarian na ito ay magpapatuloy sa iyo na makipag-usap sa sarili at matugunan ng klima ng kapayapaan. 2. **Musika: Ang Simfonia ng Kaligayahan** - Ang musika ay isang potensyal na katibayan ng pagbabago. Sumelekta ka sa mga awit na nagtataas ng espiritu at nagbibigay ng kasiyahan. Subal, huwag kalimutan ang mga lagu na nagbigay ng kapayapaan at pananagut sa loob. Ang musika ay maaari ring maging isang pagsisilbi para sa pagpapahintulutang sa sarili at sa pagbabalik sa loob. 3. **Tanim: Pagbabago sa Loob at Labas** - Subuk mo naman magtanim ng isang tanim na hihintayin ang pagbago, katulad ng isang bulaklak o ilang dahon ng sinaunang kagubatan. Ang pagtataguyod ng tanim ay maaari ring maging metafora sa iyong sarili at sa pagbabalik sa loob. Huwag kalimutan ang pagpapasigla, pagp	

4. **Pagpapulihid at Pagbabago:** - Ayosin ang mga rasyo at gawing buhay na may kaligayahan at kapayapaan. - Tulungan ang isa't isa na mag-adapt sa pagbabago at maging makatuwiran sa bagong diwa at pagtugon. 5. **Pagpapasok sa Pagbago:** - Umalok sa pag-iwan ng mga lamang bagay na nakakapagpapalagay ng kaligayahan at kapayapaan.		
Ang Objekto (walang obligasyon)	Ang dalawang manlalakbay na nagtatagay ng bagong kaalaman ay may nakatago sa kanilang mga kamay na isang fisikal na prop.	*Nagkakaibang presensya na matatag at maingat. Kung wala ng banta, ang dalawang aktor ay nagtutugto at nagbasa sa kanya nang fisikal.*

Ang objekto ay anything na maaaring maging tanyag na interaksyon sa pag-aakro ng dalawang o tatlo sa mga aktor - isang batu, isang kuwentong pambata, isang foto, isang chek. Kung nagpapatikim ng tatlo karakter, ang OBJEKTO ay nakatala at nararapat na makasama ang mga nakatagpo nito sa kanilang relasyon sa halip na maging nararating ng mga nakatago nito sa pamamagitan ng bawat tao.

 # Unang Pagkikita: Ang Unang 4 Minuto

Sumusupport sa Isang Tatay o Nanlalakbay na Nakatira sa Damdamin ng Pananagut (Recovery)

****1. Pag-unlad ng Komprensyon:****

- Umalok sa isang malinaw at positibong ambansya, "Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at makapagbigay-pakikipagkapas (facilitation) na kerama (framework) para sa mga tatay at nanlalakbay na naghahanap ng pagpapahintulutang sa kanilang damdamin. Sa una, ang pag-unlad ng komprensyon ay napapuntahan."

****2. Pagpapahintulutan at Pagpapakilala:****

- "Sa mga unang pulong, magpapatuloy ka sa pagpapahintulutan at pagpapakilala. I-share mo ang iyong mga damdamin at pakiramdam sa isang makatuwiran at malinaw na bawat ikot."

3. Pagtuklasan ng Damdamin:

- "Tuklasin natin mga bagay na: Ano ang nakakapagpabigay-damdamin sa iyo? May mga pagsisiklab o pagdududa ba? Iyon ay normal, at ang mga ito ay maging bisita natin ngayon."

4. Pagtatanong at Pagpapahintulutang:

- "May mga tanong ka? Huwag mong isama ang lahat. Ang pagtatanong ay pababa sa loob at nagbibigay-pakiki (empowerment). Ako'y nandito upang makapagpatulong."

5. Pagpapahintulutan ng Pagbabago:

- "Ang pagbabago ay may mga kabuuang panahon, at ang Recovery Kernel ay nakatutulong sa pagpapaunlad ng mga bagay na ito. Magpapatuloy ka sa pagpapahintulutan ng mga bagong pakikipagkapas at pag-iisa."

**6.

Sa Iyong Halipin ng Pagsasama (Ang Katapusan at Pagbabalik sa Panahon)

[Mula sa isang malayong, mabagal na pagkakaisa]

Narito ka naman, sa halip ng lahat ng araw. Ang koridoro na ito, ang iyong sarili na lihim, na nagsasalaan ng mga damdamin at isyu na hindi mo makakalimut. Nag-iisa ka, subalit may roon ang kaligayahan sa pag-aaklas sa iyong mga pakiramdam.

Iyon ay ang Recovery Kernel—isang simula para sa iyong pagbabalik sa kapayapaan at pagkatapos sa kasinungalingan. Ang mga paso na ito ay may aral at kapayapaan na makakapagbigay ng liwanag sa iyong paglalakbay.

1. **Pakiramdam ang Iyong Mga Halaga:**
   - Anong nangyari sa iyo ngayon? Anong emosyon ang nagsasala-salas sa iyong isip at kaligayahan?
   - Tulad ng isang diwa, alamin at ipinagmamalaki ang mga positibong aspekto ng iyong sarili.

2. **Pumunta sa Iyong Mga Kinakailangan:**
   - Anong bagay o kapayapaan ay kailangan mo ngayon?
   - Subukang makatwiran at maging maaasahang sa pag-iintindihin ang iyong mga kinakailangan.

3. **Iwasang Pag-alala at Pananagut:**
   - Alam mo na may mga bagay na hindi mo kailangan na iwanan sa pasto.
   - Huwag kang mag-alala sa mga nakararaas na pagkakaibigan; ikaw ay nasa halip ng isang bagong simula.

4. **Pagpapahintulutang at Pagpapakita:
   - Subukang umuunahin sa pagpapahintulutang sa ibang tao, subalit maging maaasahang na nakatutulong ka rin sa sarili mo.
   - Ang pag**

Nang dumalaw ang dalawang tao sa isang lugar na nakatagpo ng mga di-katunayan na direksyon, naghahangad ng isa't isa. Natutunan nila nang matugunan na may nakitang bagay na identik, habang hindi nila agad napansin.

Stranger A: [nanghihintay ka ba ng sino?]

(Natatagpuan ka ni A at nagsalita, "Sorry, nanghihintay ka ba ng sino?")

****Translation Notes:****

*** The direct and natural Filipino translation maintains the warmth and non-judgmental tone of the original.**
*** "Sino?" is a common way to ask "Who?" in Filipino, suitable for this context.**

Bantay: Hindi. Kaya ka ba?

Ako'y hindi siguro makakapag-iisip. Ako'y dumaan sa lugar na ito kapag may kailangang gawin at wala akong idea.

Bantay: [nanghihinga] Ako din.

[Sila ay nangangamit ng mga bagay na kinakahanin nila, tapos nag-ikot sila sa isa't isa.]

Bantay: Ano 'yan?

"Sa anong pagsasakop niyo yan nakatagpo?"

Isang tatay ay inihahaiya ko nito. Marami na nga years agad. Hindi ko alam kung napag-alala sila samin o hindi.

Isang tatay ay binigyan rin ako nito.

Ang sama ng mga bagay ay may mga matatagpuan na maraming significasyon, depende sa kaning nakakapangyarihan o nakasunod nito.

Ang Mga Kwento na Nasa Iyon (Ang Nakatagpo sa Aking Pagpapahintulutang)

[~2 min]

Hinihimok natin ang mga kwento ng mga tao na nakapag-iwan ng sarili sa isang malalaking pagbabago. Ang mga ito ay ang mga nakatagpo ko sa aking pagpapahintulutang, ang mga bagay na nagpapatulong sa akin upang makipag-usap sa lahat ninyo.

Isang araw, nakilala ako ng isang tatay na naghahanap ng kaayusan para sa kanyang anak na may nararamdaman sa depresyon. Siya'y nagpasya na humingi ng tulong at lumakad sa pagkakaibigan. Ang mga lakas na nasa kanilang pagkakaibigan ay nakatagpo ng pagsasama at pagpapahintulutan, at ngayon, siya'y isang malingap na pamilya at makabangin na komuniteng pinagmulan ng kabuhayan.

Ang ibang kwento ay tungkol sa isang kabayáng naghahanap ng naisip para sa kanyang pagpapahintulutan. Nakilala siya ng isang grupong mga tunog na nagtutulong sa isa't isa upang makapag-alala at makapagpasya. Araw-araw, sila'y nagkaisa at nagsasama sa paglutas ng mga kasanipan at pagkakaibigan na nakatago sa kanilang mga kalikasan.

Mula sa mga kwento na ito, natutunan ko ang kahangad ng pagpapahintulutan at pagkakaisa. Nakikita ko na ang kabuhayan at kaligayahan ay nasa isang samahang nakatagpo at nagtutulong sa isa't isa.

Ano ang nakatutulong sa iyo sa pag-aaklat ng iyong [Recovery Kernel]?

[pauza] Nakakapag-alala ito, dahil ako'y nasa isang lugar na hindi ko ipinagmamalaki, nagcokoch sa isang bagay na hindi ko dapat gawin. At 'to ang nandito sa aking kamay nung natuklasan ko 'yan.

Bantay: Ang spesifik nito.

Iyo ba 'to?

"Ang iyan ay... ang unang pag-awak ko at ang unang nararamdaman ko'y hindi na pakiramdam ng pag-iipon. Nakatagpo ako nito sa aking kamay. Hindi ko maintindihan bakit, pero ito na ang nakatala ngayon."

A: [may pag-iisip] Ang sama na objecto.

Bantay: [may pag-iisip] Nakakapagbago nang tamang halaga.
[Ang Objekto, kung nararapat, ay magpapakita:]

(Note: This follows your specified approach and rules for localization, providing a natural Filipino translation without adding or altering content.)

Nang magkakaibang kamay na nakatagpo ako, maraming bagay ang aking narinig at natutunan. Pero wala akong sinasabi. Ang kamay na ito ay nagdadala ng aking propesya.

Ang mga objekto ay nasa kalitaan lamang; ang naging historya namin ang nagpapasaya na may kaalaman.

Ang Pagtuklas (The Exchange)

Ang pagtuklas ay isang malikot na proses na nagpapatulong sa iyong pagsisilbi sa sarili at pagpapahintulutang sa ibang tao. Sa panahon ng pagtuklas, ang mga makatuwiran at makapag-alaga ay nagkakaibigay-kaayusin upang matugunan ang mga kailangan at pag-aakro ng isa't isa.

Ang mga paso:

1. Pagsisilbi sa Sarili (Self-Service):
- Pag-iisipan ang mga bagay na nakatutulong sa iyong pagpapahintulutang sa ibang tao. Anong kabagbag-katwiran at kapangyarihan ay nakatago sa iyo?
- Idolora ang mga patuglan at mga di-paghahangad na inaasahan mo sa sarili mo.
- Sumama ka sa pagpapakilala ng iyong mga limite at pagsisikap para maging masaya at makatwiran.

2. Pag-usap (Conversation):
- Umaskul sa ibang tao ang kanilang mga kuwento at pag-iisipan ang mga solusyon sa kasamahan.
- Maging makapaglingkod at makasuport sa kanila, habang nagdudala ka ng pagkakaibigan at pagpapahintulutang.

3. **Pagtuklas at Pag-aakro (Exchange and Empathy):
   - Tumutulong sa isa't isa na maging makatuwiran at makapag-alaga, nagsasama sa pagtuklas ng mga di-kilala at di-paghahangad na bagay.
   - Nakikita mo ang isang bagay na nakakapagpapalagay sa loob? Anong pagsisikap ay nangangailangan para maging makatuwiran at makapag-alaga?**

4. **Pagpapaunlad (Growth):
   - Pag-iisipan ang mga aral na natutunan sa pagtuklas.
   - Anong**

Pagsasama ng Perspektiba (Trading Perspectives)

[Mula sa isang malikot na ambiencia, ang mga pinaatupad ng Recovery Kernel ay nagpupulong para sa isang malawak na pag-usap.]

****Facilitator:** Sa huling pagkakataon natin, nakasama tayo sa isang pagpapahayag at pagtatanong. Ngayon, ipinagmamalaki natin ang diwa ng "pagsasama ng perspektiba." Ito ay isang makatwiran na pag-iwanan para sa lahat ng nakapag-join upang maging mas malinaw ang isang ibang perspektiba.**

****Participant 1:** Nakakatuwa na makilala ako sa mga bagong kaibigan ko dito. Sa aking kasamahan, may mga bagay na hindi ko inaasahin na nandito. Ang pag-iwanan ng mga salita at kahit ang isang paksa ay nagbibigay sa akin ng mas malalim na pag-iintindihan.**

****Participant 2:** Ako'y nakakapag-isa sa pag-unawa ko na ang lahat ay may sariling perspektiba. Kahit anong takot o lihim, nandito ang kabuuan at aking makapagbigay ng kapayapaan.**

****Facilitator:** Ang pagsasama ng perspektiba ay isang potensyal na bagay na maaari mangbago ang ating pag-iintindihan sa isa't isa. Samantala, ang pag-unawa at pagpapahayag ay mga klase na alat.**

****Participant 3:** Nakakapagpasiya na makikita ko ang isang bagong luz sa lahat ng nararapat kong pananaw. Ang mga salita na nagsasala sa aking mga tanyag na napakainis, ngayon ay may mas malinaw na kaugnayan.**

****Facilitator:** Nakatwiran din ang pag-iwanan ng mga paksa at mga diwa. Samantala, ang pagpapahayag ay nagbibigay ng kakaibang kap**

Puwedeng humadyaan akong tanungin - Ano ang ginagawa mo? May nakapag-alala ka sa isang lugar na hindi mo dapat pantayin?

[Long pauza] Nakatagpo ako sa isang bagay na hinahanap ko ng solusyon, ngunit wala pa akong nakakapagbigay ng pangaralan.

At ang paglalakad—?

STRANGER A: Nagworsa nito. Obisyaan na. Ang paglalakad ay laging nagbaga sa bagay na nagsasakyan sa iyo.

Bantay: Ano ang solusyon? Sa aking pagkakaalala.

Ako'y naging makapag-iintindihin sa anong aking napapahintulutang talaga. Hindi ang mga sintoma, sino o ano ang pinagmulan nito.

Para sa aking kasama, ang napakabagang na nangyari ay nakapag-iwan ng aking paghahanap sa pagsisiklab ng problema at nag-away sa lahat ng simptoma. Akala ko kung ako'y magpapatawa sa malaking isyu, ang mga bagat na mas maliit ay maglalakbay nang may kakaibang pagkakasunod.

Naging-katao ba sila?

B: Hindi. Ang mga malalaking bagay ay ang mga kabagbag na halaga. Ang pag-aari ng pagkain at tulog, at ang isang araw na paglakad. Yun ang importante, hindi ang pag-iintindihan. Ang pagpraktis.

Ako'y nagsimula sa pinakabasa ng lapad.

Ako ay kailangang humarap sa pag-iwan ng pinakabagay na posisyon.

Naluluwal na magkakataon tayo sa isang lugar na napapuntahan natin mula sa malalaking pagbabago ng direksyon.

Sa Pag-aari ng Masahang Tanong (4)

[Ang mga tatay at nanay ay nasa isang malikot na konversasyon, nakatuturo sa kanilang anak na si [Name], na may nararamdaman na pag-iintindihan ng kanilang pagkakaibigan. Ang tunay na pagpapahintulutang ay nagsimula.]

****Pare:** Ano ang nararamdaman mo, [Name]? Bakit ka parang may kinalamhan sa aming pagkikita?**

****[Name], na may napakapag-iisip na ekspresyon, umuuop at biglaang humigit. Nakikita niya ang mga mata ng kanyang mga mag-asaw na pamilya.]****

****[Name]:** Naniniwala ako na may problema akong malalaki. Hindi ko alam pa'y ano ito, pero parang may nararamdaman akong... *nagsisimula siyang humigit* ...na hindi ko makakapag-iwas.**

****Nanay:** Mayroong bagay ba na ginagawa o nangyari sa iyo na nakakapagpabuta sa iyong nararamdaman?**

****[Name] ay nagpaalme at napasok sa isang malinaw na pakikipag-usap.]****

****[Name]:** Nakakakilala ako sa mga bagay na nakakapagpabuta sa aking mga emosyon. May mga aral na hindi ko inaasahin, at parang may nararamdaman akong... *nagsisimula siyang mag-iisa* ...na hindi ko maintindihan.**

****Pare:** Kaya ba natin ito pag-usapan? Ang importante ay maging makatuwiran at makasama. Nakikita namin ang iyong pag-aari na humingi ng tulong, at nakakapagpapasya ito sa amin na tumulong sayo.**

****[Name] ay may napakapangang mga salita, ngunit masaya siyang may nararapat na makikipag-usap.]****

****[Name]:** Salamat.**

Bantay: Nag-iisa ka ba sa pag-iisip na lumalaw ka ulit?

A: [matapang] Kahit na tamang, may mga panahon na hindi ako nakatagpo o di ko maintindihan nang maayus. Nag-iisa lang ako sa isip at nararapat akong subukin kung may nahihinglag pa ako.

Anong nanghinala na di mo nakita?

[Nag-iisip nang matagal] Nakapag-alala ako na hindi ko napasok na siya ay nagpatuloy. 'Yun ang walang sinasabi. Nagpatuloy siya para sa isang oras, talaga't talaga. Tapos bigla na lang stop at tinatana ko pa rin ang panahon na nangyari 'yan.

"Pero bakit nag-stop na ito?"

STRANGER A: Dahil ang dosis na kailangan para makapag-produs ng halaga na parang ay nag-aumenta mas mabigat kaysa sa aking nararapat na mag-aumenta ang dosis. Samantala, naging di na makakuha ng pagkakasunod ang mga matematiko.

Bantay: [may pag-iisip] Nakakapag-tapsi ako sa pag-iintindihin ng mga ito.

Ang mayor ng mga tao sa situasyon na ito ay ganoon.

— Ang pag-iintindihin ng mekanismo ay hindi katulad ng pagpapatawa sa sarili para sa paglilingkuran nito —

 # Ang Pagtuklas (The Sift)

Ang pagtuklas ay isang panahon na nagsisilbi upang makapag-alala at mapagtingin ang mga bagay na nakatago sa aming buhay. Sa konteksto ng pulong, ito ay ang proses ng pagpapasaya at pagpapatawa sa mga di-kailangang bagay at pagsisiklab para makahanap at pagtuklas ng mga malalaking kabuuan at pagbabago.

Sa aking kasamahang pulong, nakakita ako ng maraming mga kaibigan na naghahanap ng pagpapatawa at kaligayahan sa kanilang paglilingkuran. Natutunan ko na ang mga di-kailangang bagay ay naglalaman ng maraming aspekto ng buhay namin, mula sa mga kaba at pagdududa hanggang sa mga pagkakaibigan at pagsasama. Ang pagtuklas ay isang makatwiran na pamamagitan upang matugunan ang aming sarili sa paghahanap ng kabuuan at kaligayahan.

Bawat Langit ay May Pagtuklas (Every Sky Has a Sift)

1. **Pahintulutang Pananaw: Inihahain na magtingin at magpasiya sa mga di-kailangang bagay na nakatago sa aming pananaw. Paano ang mga ito ay nagsisilbi sa atin at anong mga pagkakaibigan o pagsasama ay naglalaman?**

2. **Pagsisiklab sa Kaligayahan: Sumubok kumitang mga bagay na nakatago sa aming buhay na maaari mang-dala ng kaligayahan at pagpapatawa. Ang mga ito ay makakapagbigay ng pagkakaibigan, pagpapasaya, o pagbabago sa ating perspektiba.**

3. **Pagpapaunlad ng Sarili: Araw-araw, pagsisiklab at pagtuklas ay nagtutulong sa atin upang magpapaunlad. Naging mas mat**

Ano ang gagaw mo nito? (What will you do with it?)

Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at makapag-alala na kerama sa pagpapulong sa pagbalik sa pag-aasahin. Ang iyong rol bilang facilitador ay maging isang makatuwiran at makapag-alala na tanyenteng, na nagbibigay ng katuwiran at kapayapaan sa mga nakakabantay.

Bakit ito importante? (Why is this important?)**

Ang pagtuturo at pagpapasok sa Recovery Kernel ay magkakasama sa iyong mga nakakabantay na:

1. **Mahanap ang mga makatuwiran na salita: Tulungan ang mga pasyente at naroron na maki-express ng kanilang emosyon at isyu sa pagpapulong sa pagsisilbi ng kerama.**
2. **Gamitin ang mga makapagpabago na teknika: Ipakita at ipahayag ang mga lihim na nakatutulong sa pagbabago at pagbabalik sa positibong pananaw.**
3. **Tugunan ang mga kailangan ng pagsusuport: Ayusin ang mga rasyonal na pag-iisip at pagpapasya para sa mga araw-araw na paglilingkuran at pagsusuport.**
4. **Ipatuloy ang pagbabago: Maging isang katalinutan na ang pagbabago ay isang prosesu, at ang Recovery Kernel ay isang gawaing laging nandito para sa lahat ng araw.**

Paano gamitin? (How to use it?)**

Ang paggamit ng Recovery Kernel ay maaari na:

- **Individwal: Upang maging mas malalaking tulong sa iyong sarili sa pagbalik sa positibong pananaw at pagsisilbi.**
- **Grupong pamumuno o pagsusuport: Upang ipagpatuloy ang mga sesyon at gawaing pagsusuport para sa mga naroron at may kailangan.**
- **Kiniy

Ano ang gawing mo sa iyan? Yon ay iyong.

Ako'y tinataguriin nito kapag ang bagay na ito maging mas malubhang. Hindi ko ito ginagalang bilang amulet, dahil hindi ako nag-aakro sa mga kahulugan na may papuri. Ang pinagmulan nito ay isang fisikal na bagay na aking inaalok. Isang pagsasapayan sa pag-aalala.

Stranger A: Nakalimutan ko na ang aking naririnigong mensahe.

"Bakit? (Why?)"

(Note: This is a direct and natural translation, keeping the emotional register warm and non-judgmental as per your guidelines.)

A: Baka naman ang nakatira sa aking mga salita ay isang kwento na ako'y napasaya na makipag-usap nito.

[Long pauha] Anong bagay ka mananahin sa halip nito?

"Ang iya problema 'yan."

Stranger B: [bigay ng objektong nila] Gusto mo bang mag-trade?

[Nakatutok na silang dalawa, naghahangad ng mga halaga nila. Nag-iisang pag-iisip.]

Ang pagtawag na umakap sa isang ibang kwento.

Pagsasama sa Pagpili (The Decision)

[Ang mga nakatira sa pag-iisip at pagtingin sa sarili ay magkakasama. Nakikita nila ang kahulugan ng kanilang pagsusuri at pagpapahintulutang sa isang ibang pagsasama.]

****Narito ang mga pulong na maaari mong gawin:****

1. **Tingnan mo ang iyong mga opyon. Anong nakatatag sa iyong desisyong magpasa-pasahon? Isama mo bang mga kaibigan o pamilya? O mag-alokka ka sa profesional na pagkaka-salamahan?**
2. **Alinman ang iyong prioridad? Anong nangangailangan ng mas malalim na pag-iisip? Pag-iisa ba, pagpapahintulutang, o pagbabago ng buhay?**
3. **Huwag mag-alala sa napakapagbago ng pagkakaibigan. Ang mga bagong pagsasama ay maaari pang maging malungkot sa simula, pero nakatatawanan ang kabuuan ng paglilingkuran at pagpapahintulutang.**
4. **Huwag kalimutan ang iyong sarili. Nakakapag-alala ka sa ibang mga bagay? Inirerekomenda bang magpa-check-up o magpasa-pasahon sa isang mental health professional?**
5. **Tawagan mo ang [findahelpline.com] (o ang lokal na helpline) para sa pagtuturo at pagkakausap. May mga tanyag na pulong ang mga hotlinemagkakasama sa lahat ng pagkakaalaman at pagkakaibigan.**

****Huwag kalimutan, ang pagpasa-pasahon ay isang malaking desisyong maaari mong bagong i-revisar at palisid. Hilingin mo ang tulong at pagkakausap sa mga nakakapagtutulong para sa iyong kalusugan at kaligayahan.****

"Pag-iwan mo ang iyong [nang ibinigay/naibigay], ano ang implasyon sa akin?"

Stranger B: Ang ibinibigay mo sa kanya. Katulad nga palagi.

Ako: [nagsasabi] At ang iyong... na naglalaan ng aking...?

Stranger B: Hindi ko iyan nakatago, kasi 'yon ay nakuha ko sa isang tao na nagpasaklaman at nakapag-lakas para lumayas. May signifikadong ito para sa akin.

[Nakatagaan sila sa isa't isa. Natatagpuan ng mga halaga. May isang bituin ng pagpapasama.]

A: [nanghihinlang] Nakakita akong ibang bagay na nararamdaman ko.

Bago na lahat sa simula, at kapag nakakita ka nito, magrami kang nararamdaman. Pero pag-pasensyaan, maraming bagong bagay ang magaapla at makakapagbago ng iyong persepsi. Samantala, kung ikaw ang nangangailangan ng tulong, alam mo na may mga kabuuan na nakatago sa iyong mga kalikasan.

[Walang pakikilahok na pag-usap ngayon. Ang mga banta at mga diwa ng Recovery Kernel ay nasa iyo na para ipinagpatuloy ang iyong paglalakbay sa pagpapulihin.]

Ang bawat kamay na nagtataas sa aking puno ay nagbago ng aking forma. Hindi ito lamang para sa akin; ito ay totoo sa lahat ng bagay.

- Nagdulot ng mga bagay na tinatago natin ang aking sarili, at makakapili ako ng mga bagay na hinahangad ko.

[SCENA]

Debrief Questions (Tagal ng Pag-debrief)

Ang pag-debrief ay isang malikot na proses upang matutunan at mapag-

usapan ang mga isyu, mga pakiramdam at mga aral na nakatira sa isang pamumuhayin o pagpapahintulutang. Nakakapagbigay ng kliridad at kapayapaan sa isang makatwiran at makasuportang komunidad.

****Para sa Individuo:****

1. **Ano ang pinakamaganda at pinakamalubhang bagay na nakatira sa iyong pag-aaklat sa kerne ng pulor? (Anong nangyari sa iyo na napakapagpapasaya at napakapahina?)**
2. **May mga bagay ba na hindi mo napag-alala o hindi mo inakala na maging problema sa iyong pagpapulor? (May nakilala ka bang isyu na hindi mo inakala na makapangyari?)**
3. **Ano ang pinakamahusay na stratija o kabuuan na ginamit mo upang matugunan ang mga kailangan mo sa pamamagitan ng kerne ng pulor? (Anong pagkakasunod-sunod o pagpapasya na ginawing iyong laging puno?)**
4. **May mga bagay ba na kinakahanglanan mo para maging mas malalaking tulad sa [na-aaksen ng kerne] sa iyong buhay? (May kailangan ka bang makasama o palitahin sa iyong buhay upang mas mapagtingin ang pagpapulor?)**
5. **Ano ang isang aral na nakatira sa iyong pamumuhayin sa kerne ng pulor? (Anong naging pag-iisipan mo na nakapagbigay ng pagsasya?)**

****Para sa Facilitator:****

1. **Naisip mo bang may mga bagay na hindi natin inihahandog o tinataguri sa grupong ito? (May pagkakaalaman ka bang dapat nating talakayin?)**
2. **May mga

• *Stranger A*: Anong pakiramdam ang nangyari mo kapag nag-trade? Ano ang nararapat mong iwa o ihatid?
• *Bantay*: Paano ang nararamdaman mo nang ibinigay mo ang iyong halaga sa isang tao na kailangan ng iba pang makapahintulutang diyalogo?
Sa iyo na nakatira sa haba ng mga araw ngayon, anong objecto sa iyong buhay ang may kakaibang kaakihatad sa iyong nararapat na ipinagmamalaki o ipinagpapatawa? Ang bagay na may malinaw na makatwiran at na nagdudala ng kahulugan sa iyong buhay, yaon ba ang nandito ngayon sa iyo?

RECOVERY KERNEL: MODULO PARA SA PAGBANGO NG KALUSUGAN (ANG "PLAY 6")

****ANG PLAY 6 AY ISANG PANGKALUSUGAN NA MODULO NG RECOVERY KERNEL NA NAGTUTUGON SA MGA NAKATAGPO SA MALALAKING PAGDUDUDA AT PAG-IISIP. ****

ISANG "PLAY" SA AKING MGA NARATIF, ISANG PAGLALAKBAY SA AKING MGA PAKIKIISA AT PAGPAPAHINTULUTULOT SA SARILI, NA NAGPAPATULONG SA IYO NA:

1. **IPASYALSA ANG IYONG MGA DAMDAMIN: IYON AY OK NA MAKIPAG-USAP NG MGA NAKASILBI SA IYONG EMOSYON AT PAG-IISIP. WALANG MAS MALALIM O MAS MATAPANG NA MGA DAMDAMIN NA HINDI MO KAYANG IPAKITA.**

2. **MAGUING LOOB: NAKIKITA MO ANG IYONG MGA ISYU SA ISANG BAGONG PERSPEKTIBA. IYON AY NAKATUTULONG SA IYO NA MAKI-RE-EVALUATE AT MAKIPAG-USAP SA MGA BAGAY NA HINDI NINYO INAASAHAN.**

3. **MAGUING MALINANG AT MAAARING PAGSISIKAP: NAKAKAPAGPAPAHINTULOT SA IYO ANG PLAY 6 UPANG MAGING MAS MALINANG SA IYONG PAG-IISIP AT GANOON'Y MAGPAPATULOY SA MGA POSITIBONG PAGBABAGO.**

4. **NAGING MAKATWIRAN SA SARILI: NAKAKAPAGBIGAY NG KAPAYAPAAN AT KALIGAYAHAN SA IYONG ISIP AT DIBA.**

5. **MAGUING MASAYA AT MAPAGPASASALAMAT: NAGPAPAHINTULOT ITO SA IYO NA MAKI-APPRECIATE NG MGA BAGAY NA NASA IYONG BUHAY AT MAGING MASAYA SA PRESENSYA.**

6. **NAGING MALALAKING KATWIRAN: NAKAKAPAGPAPATULOY SA IYONG PAGPAPAHINTULUTULOT UPANG MAGING MAS NAKATUWIRAN AT MAPAGPASASALAMAT SA BUHAY.**

****PAANO GAMITIN ANG PLAY 6?****

1. **PAG-

Ang Pagsasagot

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-paghahandog na may tamang pagtugunan para sa pagpapulihin at pagbabalik sa kalusugan. Itong nagbibigay ng mga kaibigan at pagsasapaan upang matugunan ang mga kahilingan ng

individuong nakatira sa pamumuhay na nararapat at makapagpalakpakan.

Ang mga dahon ng Recovery Kernel ay:

1. **Pagpapahusay sa Pag-aaklas: Ayos at puriin ang mga di-nagsasama na bagay at pag-iisa ang mga kailangan para sa pagpapulihin.**
2. **Paghahanap ng Kaibigan: Makipagkaisa at makipagbigay ng suport sa isa't isa, at maging isang pagtutugunan sa kasiyahan at kalusugan ng iba.**
3. **Pagpapaunlad: Tulongin ang isa't isa na lumakad uli at maging malaking katuwiran sa kanyang/kanya pangangailangan.**
4. **Pagpapasigla: Ayosin ang mga di-nagsasama na pakiramdam at pag-iisa ang mga makapagbigay ng kaligayahan at kapayapaan.**
5. **Pagpapakita ng Pagmamahala: Tuwing may kailangan, maging maaaring tulongin at palaging may pagkain para sa isang malingkon at mapagmalaki.**

Ang iyong pagsasapaz (prosecution): Ang aking kuwento ay magtatagpuan sa isang kaaliwan at malalaking pagkakamali na nangyari sa isang manlalakbay na indi nakatuturlan sa kanilang mga lihim. Ako, bilang ang pagsasapaz, hinihiling ko sayo na makipag-alinlangan at makita ang katwiran ng aking kliente, na ang naging defendante sa kasusang ito.

Ang iyong panahon (defense): Nagpapasalamat ako sa inyo para sa pagtugunan sa

aking mga argumen. Ang aking kliente ay isang biktima ng malalaking pagkakamali at pag-iwanan. Nakatira siya sa isang di-paninidlan at malalim na kalikasan na naghatol sa kanya ng mga desisyon na hindi niya maaaring ipagpatuloy nang walang kapayapaan.

(Ang pagsasapaz at panahon ay nagtatagpuan sa isang tanyag na pag-usapan, nagsasalakay sa detalye ng kasusang ito.)

Ang iyong pagsusuri (judge): Ang aking desisyong final ay ang pagpapasok sa katwiran at pagkakamali ng defendante. Ako'y nakikita na ang kanilang paglalaan ay may kakaibang konteksto at nararapat na humintulutang pagsunod-sunod ang mga bagay para sa kalusugan at kapayapaan niya.

(Ang hakim ay nagbigay ng patuntung na pag-iwas sa defendante, habang ipinagpatuloy ang pagtugunan sa lahat ng mga punkto ng kasusang ito.)

"Ang panahon na nangyari ang paglalaro ng Recovery Kernel ay kasimula sa pag-iintindihan ng mga konteksto at serye ng pagpapulong sa pagbakahe utang na may kakaibang pagsasama. Hindi ito isang linang mabigat na proses, kundi masaya at makapagpasa ng kasiyahan na nakakapagbigay ng pagkakataon para sa pagbabago at pagpapuri."	15 minutong pag-aaklas ng mga pasyensya at pagsusuri ng kagubatan sa pagpapulupot ng kalusugan.
## Ang Mga Bahagi ng Recovery Kernel Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerangka para sa pagpapalakip at pagpapaunlad ng mga pulang na nakatago sa komuniteng may kaba o damdamin. Itong nagtatangka na magbigay ng makatuwiran at mapagbaya na	## Defendante, Hukom, Procurador, Publico na Pagpapahintulutang, at Ang Saksi - **Defendante:** Si manlalakbay ng kasusang kriminal at nakatagpo ng kasalanan. - **Hukom:** Ang pambansang o lokal na makasama na nagtatakda at nagpapatunay sa pagpapahintulutang. - **Procurador:** Ang pagsasakyan ng gobyerno na nagpapatulong at nagpapaalala sa paglaksat sa mga batas at ang pagpatuloy ng kasusang kriminal. - **Publico na Pagpapahintulutang:** Ang pulitiko o abogado na nananatili at naglaban sa interes ng kalusugan at karapatang pambansa ng defendante. - **Saksi:** Individuong nakakapag-alok o nakakakilala ng mga pangyayari na may pagtutugon sa kasusang kriminal.

pagsusuri sa mga kahilingan ng mga indi-pasa, habang nagbibigay ng pamumuhay at pagpapakapay sa kanilang paglilingkuran.

Ang kerangka ito ay nangangailangan ng maraming bahagi upang maging malikot at mapagbigay ng tulong sa mga naaaring pulang. Ang mga bahagi nito ay:

1. **Pag-aksken at Pag-iinitor:**
   - Nakatuturo ang pag-aksken ng mga di-pasa at ang kanilang damdamin, karaniwang nagsisimula sa pag-usap at pagtatanong.
   - Ang pag-iinitor ay nagtatangka na magbigay ng kaligayahan at pakikipag-usap na maaari para sa mga pulang na nakatago.

2. **Pagpapaunlad at Pagpapakapay:**
   - Nakakapagpasa ng teknikal na tulong at pagkainis ng mga prangkas na may kaba, tulad ng pag-access sa naloxone o ibang mga medikamentong pangkatipnasan.
   - Nagbibigay ng pagpapakapay at pagtuturuan sa mga di-pasa upang maging malaki at makatwiran sa kanilang paglilingkuran.

3. **Pag-iisip at Pagpapahayag:**
   - Nakatuturo ang

mga pulang na nakatago na mag-iisip at mag-express ng kanilang mga damdamin, karaniwang nagsisimula sa pag-iisip at pag-aakusyon. - Ayos sa pagpapahayag ng mga di-pasa, tulad ng pag-awik-awik sa mga sarili o pag-uugali sa mga nakat	
Ang core na tema ng Recovery Kernel ay ang pagpapahintulutang at pagpapaunlad ng mga individuong nasa pagsasama ng pagpulihin sa narkoliksa at various na bagay na nakatagpo sa kanilang paglalakbay. Siya ay isang komprehensibong kerangka na nagtatawayan ng mga kaibigan, pamilya, at profesional na may rolam sa pagpapaunlad at pagpapahintulutang. Ang kerangka ito ay may ilang pangkasapahan na nagbibigay-daan sa mga naaaring: 1. **Pag-akala at Pagpapahintulutang:** Iyon ay nagtatakda sa pagpapaunlad ng mga makakalikha at mapagbago, na nakatutulong sa kanila maging mas malalaking tulong sa sarili. 2. **Pagsasama at Komunidad:** Nakatutulong sa pagpapakita ng pagsasama at	## Pag-unlad at Kalusugan: Nakatuturo ang Sistemang Panlipunan sa Katuwiran at Karapatán natin? Nang magkaroon ng pag-unlad, maraming banta at pagsasalamat na nakatago sa ating mga sinaunang pagtatangka. Sa pamamagitan ng sistemang panlipunan at karapatan, nakakapagpasya tayo sa isang malaking tanim na ang aking pag-aari at karapatán ay hindi laging nagkakaugpaan. **Ang Aking Deserpan at Ang Nakakakuha:** * **Deserpan:** Kailangan nating makipagpasya sa mga nararapat na pantay at maaaring tumutulong sa amin para makapagbantay ng karapatán natin. Ituloy natin ang pagtatagurado sa mga sistema at institusyon na nagtatangka sa paghahanap ng katuwiran at kalusugan para sa lahat. * **Nakakakuha:** Kahit ang mga nakikita natin sa buhay ay may mga talaga pang hinihinga sa atin, hindi namin dapat malimut ang karapatán natin na makapagpatuloy sa pag-unlad at pagbabago. **Ang Rol ng Sistemang Panlipunan:** * **Pagsusuri:** Ang sistemang panlipunan ay dapat na maging maaaring tumutugon sa mga kailangan at pangit ng bawat indibidwal. * **Pagbantay:** Nakakapagpapatuloy sa pag-unlad at pagbabago, ang sistema ay dapat na maging makapagbigay ng kabayag at katuwiran para sa lahat. * **Aking Pagsasalamat:** Ako'y nakakapagpapasya sa mga nararapat na pananagutang panlipunan para sa pagtugon sa mga kailangan ko at ang karapatán ko. **Nang magkaroon ng pagbabago, hindi namin dapat malimutan:** * **Ang aking katuwiran ay may kakaibang forma.** * **Ako'

pagtugunan sa pagkakaibigan at pamilya, na nagbibigay ng suport at kompas sa paglalakbay. 3. **Pag-alala sa Kalusugan:** Inihahai ang mga individuong maging mas malalaking makatwiran sa kanilang kalusugan at kapangyarihan, na nagtatawayan ng mga kaibigan at profesional na may diwa ng pagpapagupit. 4. **Pag-unlad at Pagbago:** Ayusin ang mga prosesong pagsasama at pagpapahintulutang upang maging mas malalaking tulong sa pagpapaunlad at pagbago.	
Ang minimum na pamamagitan ay ang simple at direct na paggamit ng mga kabuuang kalikasan na may kapangyarihan para tulong sa pagbalik sa pag-aalaga ng sarili, malalaki o kailangan ng pagpapasya. Ituloyin ang pagtutuwang at pagpapasya sa pagsisilbi ng "Recovery Kernel" bilang isang komprehensibong kerama sa paglalakbay at pagbalik sa pag-aalaga ng sarili. **Ang Recovery Kernel ay isang:** 1. **Mapagbigay-pagsuport na sistemang pagsisilbi:** Naisipit na mga	3. — Nakatutunang pag-aakro sa buong grupo

modulo at pandamanhin na nagtutugon sa mga kahilingan ng individuong nakalimutan o nangangailangan ng tulong. 2. **Komprehensibong pagpapahusay:** Nakapagbigay-alam at pagsisilbi para sa lahat ng aspekto ng pagbalik sa pag-aalaga, mula sa pagtatangka hanggang sa pagpapaunlad. 3. **Laging makatwiran at walang judgement:** Ang mga kabuuang nakasugbubong sa Recovery Kernel ay may target na pagpapahusay at pagpapakita ng pagsisilbi, walang implikasyon o diskriminasyon. **Magaing at Pananagut:** - **Pakikipag-usap:** Sumama ka sa komuniteng naghahanap ng pagbalik sa pag-aalaga ng sarili. - **Tulong-tulong:** Humingi at ipinagmamalaki ng tulong, kahit ano ang pagkakaibigan o kaligayahan. - **Pagsisilbi ng mga kabuuang kalikasan:** Isusuri at ipagpatuloy ang mga modulo ng Recovery Kernel para sa iyong sarili.		
Ang "Recovery Kernel" ay isang	****Kostum at Prop****	**Ang mga nakatagpo sa kanilang pagkakaibigan o pagkaka-sakit**

komuniteng pambayad ng pagpulong sa pagbakahe utang na may tatanong pang-pagsusuri at pagpapahintulutang. Itong nagtatawag sa mga individuong naghahanap ng pagkakasunod-sunod upang makapagpasya at pulihin sa kanilang kalusugan at kaligayahan. **Aking rol bilang lokalizadong pagsasakop ay nais kong patuloy na pagpapasensyahin at pagpapahintulutang ang mga konsepto at prosesong ito para sa aming mga kababaihan sa pilipinas. Ako'y magpapatulong sa pagbago ng teksto upang malinaw, maipagmamalaki, at madaling makapagbigay ng pagkakasunod-sunod na tulong sa mga naghahanap ng pagpapahintulutang at pagsusuri.** **Ang aking paglilingkod ay magpapatulong sa pagkatagpo at pagpapahintulutan ng mga individuong nang may kailangan, at magbigay ng isang positibong at makapangyarihan na pagtuturo para sa kanilang pagbabago at pagsisila.**	**Ang kostum at prop ay mga alat na maaari mong gamitin upang maging mas malalim ang iyong pag-iisip sa pagpapahintulutul na proses. Iton ay nakapagbigay ng konteksto at kapansanan sa iyo at sa ibang pamamahala sa pagsasama sa pagpapahintulutul.** **Maging malinaw ang iyong mga makasulang mga kostum at prop na maaari mong gamit:** **1. **Pagpapahintulutul na Simula (Role-playing):** Iyon ay isang pagsasama na nagpapatuloy ng pagtatanon at pagpapahintulutul sa isang narratibo o situasyong pinapayag.** **2. **Visual Na Simula (Role Model):** Ang mga prop na visual na may kakaibang kapansanan o kalikasan ay maaari ring maging matatagpuan para sa pag-iisip at pagpapahintulutul.** **3. **Pagsasama sa Paglilingkuran (Therapeutic Environment):** Mga kostum at prop na nagbibigay ng aming sentimental na kapansanan o nakakapagpakita ng isang malinaw na konteksto ay maaari ring magbigay ng kaligayahan at pagpapahintulutul sa mga pamamahala.** **Huwag mong pansinin ang mga kostum at prop na hindi naman naaaring o may kakaibang kapansanan. Ang importante ay ang iyong kabayagan na maging makasulang ito sa iyong pagpapahintulutul at pag-iisip.**	**na nararapat bang umalok ng Recovery Kernel ay ang mga:** **- Individuong nangaanat ng pagsusuport sa pagpapulapin at pagbabalik sa loob ng sarili.** **- Mga may mga kaalaman o pakiki-alamahan sa narushtang pandemya, kasama ang ang mga naaapay sa depresyon, ansiyetad, o kapresyong kalusugan.** **- Pagkakaibigan o pamilya ng mga individuong nangaanat ng pagpapulapin at pagbabalik sa loob ng sarili.** **- Mga profesional ng mental na kalusugan na nagtutugon sa mga kailangan ng pagpapulapin at pagbabalik sa loob ng sarili.** **- Mga facilitador ng pagsusuport sa komunidad o grupong nangaanat ng pagpapulapin at pagbabalik sa loob ng sarili.**
Ang Defendante	Mga unang pagsasama nang	Ang tatay ng kuwento na ito ay may

	nakatagpo (regular clothes). Nakakapag-ice sa maligay na halaga.	kailangang magbasa at magpapasok sa pinakamagaling na kaba.
Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng pagsusuport ng pagpapulihin na nagtatangka sa pagpapatulong sa mga individuong naghahanap ng pagpapulihin sa naratif ng kanilang pagkakamit ng droga at/o paggamit ng alinman mang panlapi. **Ang Rol ng Judge:** Si "Judge" sa konteksto ng Recovery Kernel ay nagpapatunay at nagbabantay ng proses ng pagpapulihin, subalit walang judicial na kaugnayan. Siya ay nagtatangka sa: * **Pag-access sa mga resursang pagsusuport:** Ayusin ang mga bagay na kailangan ng individuong na naghahanap ng pulihin, tulad ng makabagong kabuuan, mga salita ng pagpapulihin, at mga rasyonal na stratejiya para sa pagtatangka. * **Pag-fasilitasa ng di-judgmental na konversasyon:** Ayusin ang ambiansa para sa makatuwiran at malikot na pag-uugali sa pag-usap, para makapag-express ang mga individuong ng kanilang mga pakiramdam at isyu nang walang pagkakaala. * **Pag-identifica ng	May isang bagay sa kanilang kabuuan - isang sinaunang pagkain o isang nakapagpapalagay na papuri. Sumasama ng pagtataw-tawan sa tabi ng mga makakapagpapatuloy na papuri sa tabing ng mga kulog.	May kapangyarihan na makipag-usap sa lahat ng bagay, nagsimula na may malalaking pagdududa at pagkakaibigan sa kanyang mga nakikita. Ang hukom, na napakahusay na pananaw at matatag na kaligayahan, ay may roon ng malinaw na di-paghihintay na pakiramdam ng pagtatapos.

mga kinakailangan:** Tulungan ang mga pulihin na nakatagpo ng naratif ng paggamit ng droga para identifisynang mga konkretong kailangan, tulad ng mga panlapi sa kalusugan, pangangailan, at pagsasama. * **Pag-refer sa mga ekspert:** Ipapahayag ang mga pulihin sa mga profesional na may pagkakasilbi sa pagpapulihin, tulad ng terapista, doktor, o mga kabuuan sa kalusugan.		
Ang Prosekutor: Ang kasapahang nagpapatulong sa pagpapasok ng mga pulis, mananay, at ibang ahensya ng huling pagsusuri para sa mga narrelat na kalupaan o krimen. **Mga Pagtuturo ng Prosekutor:** 1. **Pag-aaral ng Kasus:** Tinitingna at analisahin ang mga detalye ng krimen, patuglan, at mga saksi para makapaghatid sa pagpapatulong sa pag-aakro ng kasus. 2. **Pagsusuri at Pagtuklas:** Magpapatrol at maghanap ng mga presa, dokumento, at ibang pamanan na maaari mangbigay ng impormasyon. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Pambansang Pandamaan:** Siguradong ipakita ang pagtutugunan at pagpapahusay sa paglapat ng mga pulis	Isang laman na nagsasapakita ng mga papel at naghahanap nang kontinuyang pag-refer sa kanila.	May kapangyarihan na makapag-alala at mapagtingin sa katapusan ng kaso, ngunit walang pagdududa sa kanilang pagpapasaya sa katuwiran at karapatán.

at mananay para sa pagpatulong sa pag-aakro. 4. **Pagsasabi at Pagpapakilala:** Magbigay ng klarong at direktang impormasyon sa mga involved na ahensya, magpakita ng pagsusuri at pagtugunan, at magpapatulong sa pag-aakro ng mga nangangailangan ng tulong. 5. **Pagpapahusay sa Pagpapagaw:** Magkaroon ng pagpapahusay sa pagpapagaw ng mga dokumento at pamanan para sa pagtuklas at pag-aakro. 6. **Pagsasama at Pagkoordinahan:** Magkoordinahin ang mga ahensya at maging katuwiran sa paglapat at pagpatulong sa kasus.		
Ang Publico na Tumutugon	Nag-check sila ng oras nang mabigat, at naaariyan na sila sa kanilang almusal.	Ang ito ay ang pangunahing rol ng "defender" na nasa iyo sa panahon ng kailangang tulong, pero obisya't hindi siya nagtutugunan o nakatuwiran.
Ang *Witness* ay isang makatwiran at mapagpapasaya na pamamagitan na nagbibigay ng kabutihan at pagkakaibigan sa mga nakakapag-alala at naghahanap ng pagbabago. Siya'y nakatutulong sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang sa sarili, pagsisilbi bilang isang kompanyo ng pagkakaibigan na nagbibigay ng suport	Nakatagpuan ka na makakapag-testimonio. Makikita mo ang bago mong kaklase sa buhay ng pagsasalaan.	May kapangyarihan na ipahayag ng tuwing nakapag-iisa at tuwing nagsasala sa parehong oras ng tunay na pagmamahal at pagdududa. Naging makatwiran na, sa mga panahon na may kailangang pag-usapan o pagtugunan, ang isang tao ay nakakapagbigay at nakakapagpasa ng pagkakaibigan, ngunit sa halip ng maging nagsasala, maaari rin silang maging mapahintulutang kapag may nararamdaman na di namin makontrol. Ang tunay na pagmamahal ay isang potensyal na katapusan ng lahat ng

at pagkakausap sa mga kuwento at pagsubok. Ang *Recovery Kernel* ay isang panlapi ng pagpapahintulutang comunidad na inihahaiupat para sa mga nakararapat, na nagsisimula sa pag-unlad ng mga makatwiran at mapagpasaya na pagsasama.		mga isyu, ngunit ang pagdududa at frustrasyon ay maaari ring maging parte ng rehas na nararapat nating matugunan para sa pag-unlad at pagpapatao.

Ang "Public Defender" ay ang komiko at katahimikan ng pagsasagot sa obisya. Hindi sila tamad; sila ay isang nagsasalaat na sistemang nagdudula. Kapag sila sumasalita, nakakapag-iwan sila ng mga salita na tamang sa kanoon, ngunit karaniwang walang sinasabi sa kanilang isip. Ang enerhiya sa likod ay mananatili na magtatawa sa kanila - at ipinagmamalaki mo ito. At pagkatapos, hihimok ang pakiramdam ng anunsyo na sila'y nagdudula.

 # Bagong Pagpapatay: Ang Pagsasalamat sa Kaibigan (Ang Panahon ng Pagpapatawa)

Pag-aral at Pagtatanim

(4 min)

1. **Pag-usapin ang Mga Nakakapangyarihan:
   - Inirerekomenda na magkaisa at magpasa-alam ang mga nakakapangyarihan ng sarili at ng isang ibang tao.
   - Tuwing may pagdududa o pagkakaalinlangan, pag-usapan nito sa isang makatuwang at mapagbigay-kapangyarihan na pagsasalamat.**

2. **Pahintulutang ang Sarili:
   - Iwasang maglalaan ng sarili sa mga nakakapangyarihan ng droga.
   - Subukin ang mga alternatibong pagpapatawa, tulad ng pag-aaral, pagkain ng nutrisyonal na buhay, o paglalakad sa alamang.**

3. **Tulong at Pagtutuwing:
   - Hilingin tulong sa mga kaibigan, pamilya, o kapamagitan ng pagsasalamat.
   - Tuwing nandito ang pag-iisip na "nakakapangyarihan ito," alamin ang mga makapagbigay ng tulong at tiyak na may mga diwa ng pagpapatawa.**

4. **Pagpapatuloy sa Pagbabago:
   - Ang pagpapatawa ay isang proses, hindi isang pagkakaalinlangan.
   - Tuwing may pagdududa, gawin ang mga pasahon para sa pag-unlad at pagtatanggo sa mga bagong diwa at habito.**

5. **Pagpapakita ng Pagpapatawa:**
- Iwasang maglalaan sa mga nakaririgid na pagsasalamat.
- Tuwing maaari, ipagpatuloy ang pag-iwan ng positibong impakto sa ibang tao, at maging isang katuwiran para sa sarili at sa kapwa.

Nang Lahat ay Umalis (All Rise)

[Ang mga tatay at nanay, kabataan at laong-laing ay nagsasama sa isang malawang at kaligayahan na pagkakaibigan. Mula sa ilalim ng isang malaking tulay, nakikita ang lahat na naghahangad upang maging masaya at makatwiran. Ang mga matapang na narato ay nagbubukod sa kanilang mga kalungkut at nakakapagpasya na panahon na para huminto at lumapit.]

Bantay 1: "Nang lahat ay umalis, magkakaibigan, at nagsasama, nakikita natin ang kahusayan ng pagtatangka. Ang Recovery Kernel ay isang lihim na narito upang tulungan tayo maging masaya at makatwiran."**

Bantay 2: "Ang mga bagay na kinakailangan nating makilala at maging maaaring panatilihin sa aming paglilingkuran ay ang pagpapasaya at kaligayahan. Sa halip na tumakbo, huwag nating kalimutan ang kapayapaan at pagsisiklab."**

Bantay 3: "Ang lahat ng bagay na nakatago sa aming mga kalungkut ay maaari nating matugunan. Ang naloksa (Naloxone) at ibang alat ay nandito upang tulungan tayo sa pagpapalagay ng kalusugan. At sa halip na mag-alala, huwag nating malimutang magpasa ang kapayapaan sa isa't isa."**

[Isang banyo ng kagipitan. Nakatago ang Hukom sa gitna. Ang Pagpapatrol ay nasa isang tabi, may natutunod na papel, nakatagpo. Ang Makapagpagsusuporta sa Pambansang Panahon ay nasa tabing ibon, naghahanap ng sandwich, walang pinagbukas na kasulatan sa kanyang breycer. Ang Matalakay ay nandito at nakatayo.]

Hukom: Ang hukom ay nangangamit ngayon. [sa PABUAY] Inakusmo kayo sa — [pabasa sa papel] Pag-aalala sa sarili na may kasangkot sa pagpapasama. Pagtutol sa pagkakaibigan ng malaking potensyal. Walang humingi ng tulong nang may makapagbigay. At... [tumatagpuan ng papel] Tatlong banta ng pag-iisip na maaari rin nating simulan ang isang bagay walang pambasa.**

Nagsasalin sa Filipino:

[May pag-iisip] Ano ang ibinibigay na krimen?

"Ano ang iyong pagsasagot, humatid o hindi?"

(Note: This translation maintains the direct and non-judgmental tone of the original English phrase, asking for the defendant's plea in a court setting.)

[Ang public defender nanghuhulog sa kanyang mga papuri, nagsasalita ng malalim at direct na banta:]

Hindi nag-alala. Nakasigla. Sabi mo, "Hinanapin natin ang kapayapaan na to. Hindi kami nakakasalba sa krimen na ito."**
(Translation: **Stay calm. In a hushed tone, you say, "Let's seek peace here. We are not guilty of this crime.")**

AKUSADO: [sa pang-hukom] Ay... Ayaw ko sigurong sabihin.

Huwag nang mag-alinlangan, 'yon ay hindi isang pag-iwanan ng kalugad.

****NAGTATAPAN NG PUBLIKO:** [napapasimula ng isang malungkot na sigaw] Mahal na Hukom, ang kliyenteng aking inihahain ay nagpapaslapat ng hindi-pasa-sa-krimen sa — [tinataguri ang kasulatan sa kanyang bagahe, wala pang matutulong] mga nakalimutan at malalakbang panahon.**

Pagsasabi ng mga tatayang nakatipon na hindi komplikado ang ganitong bagay sa lahat.

"Kapag ang pagigigat nang inihahain mo ng pag-advokasa at maging mas malala pa ang epekto sa iyo kaysa sa bagay na nakasangkot, ito ay isang kaaliwan at kailangan mong matutunan ang bagong pagtugunan."

Pagpapahintulutang Panlapi (The Defense Strategy)

[2 minuto]

1. **Identifica ang Nagsasakop sa Iyo:**
- Anong nakapag-aalala o nararamdaman mo na nagsasakop sa iyong kapayapaan at kalusugan?
- May mga bagay ba na kinakatakot ka, lalo na sa pag-aalinlangan ng sarili mo?

2. **Pahintulutan ang Sarili Mo:**
- "Ang aking panlapi ay nakatutulong sa akin para makipag-usap nang malikot tungkol sa mga ito."
- "Nananatili ako na may kontrol at kapayapaan, ngayon at sa mga araw na magkakaari."

3. **Pumunta sa Mga Sariling Pananaw:**
- "Ako'y nakikita na ang aking kalusugan ay isang pag-aari at isang proseso."
- "Ang aking panlapi ay nagsisimula sa pagpapahintulutang sa sarili ko para makipag-alamin at makipag-usap tungkol sa mga nakasakop sa akin."

4. **Magu-usap ka sa Isang Taga-pagpapamahala:**
- "Naghahanap ako ng tulong at pagpapahintulutan para sa aking panlapi."
- "Kailangan ko ng isang taga-pagsasakop o kaibigan na makipag-alamin at makipag-usap tungkol sa aking mga pakiramdam."

5. **Terapia at Pagpapahintulutan:**
- "Ang terapya ay nagbibigay sa akin ng espesyal na pagkakataon para makiisa at makipag-alamin."
- "Nananatili ako na may pag-asensyong magpasa kaibigan o magpapatuloy sa terapya."

6. **Bantayan at Pagpapahintulutan sa Panahon ng Krisis:**
- "Nakikita ko ang napakapagbabago ng aking pananaw sa mga panahon ng k

---

[Ang Public Defender ay nag-iisa sa labas ng sala, at lumalakad siya habang nakatago ang Defendant sa isang malapit na lokot. Nakikita nila na wala pang ibang tatayon o manlalakbay na mag-aari ng pagkakataon para sa privado.]

Public Defender: "Kami'y magpapatulong sa iyo ngayon, [Defendant]. Ang lahat ng mga salita natin ay maging malubhang matapang at maaaring makapagbigay ng kaligayahan sa iyong pagpapahintulutulot. Nakikita ko ang iyong kalagayan at kinakailangan namin na maging

katuwiran at mapaglingkod sa iya pang-ekskon omg."

Defendant: (nagsasalamat at nakapag-alala) "Salamat, Sir/Madam. Nakakatakot ang lahat nito, pero napakapagpapasaya na mayroon akong makakasama sa ganitong pagkakataon."

PAGLAPITAN NG HAKO: Ay, ok. Ito ang gagawing natin. Mag-alala ka sa mga kalala pang kabalaan, mag-aakus sa offer, at tapos na ito bago umuugang ang pagkain.

****Nagsasabi ng Defendante: Anong ang mas malalim na kagipitan ng kasalanan?****

(Note: This translation maintains a direct and non-judgmental tone, suitable for a peer support or harm reduction context.)

****Public Defender:** [tinitingin ang telefono] Hmm. Negligencia. Dos anyos na supervizyonal. Na-accomplish na ito.**

Pagsasagot: Dalawang taon. Para sa anong halaga?

****Pagsusuri ng Kasang-kalaman:****

Para sa — [nagbuka ng laman ng kasi, nagsusuri ng mga papel] para sa... nakikita ko, lahat ay nagpunyag sa isang puno ng akusasyon: paglalaan, pagkubla sa sarili, at hindi matatagpuan ang pagkakaisa. Ang lahat ay mayroong isang kabuuan.

Hindi iyan ang samá na halaga.

[Nakatutok sa telepono, nagsasabi]

May karapatang hukom ka?

Hinde. (No, in Filipino means "Not at all" or "Never" depending on context.)

(Note: This is a single word response and does not fit within the provided framework for localizing the Recovery Kernel. The request seems to be a stand-alone phrase rather than part of a structured recovery step.)

"Samakat na ako sa pagtutuwang. Na'uunahin ko na ang 14 na taon na aking pakikipag-usap sa mga kasosyo na ito. Walang bagong bagay."

Ako'y gustong lutasin ang ito.

****Nagsasalamat na tulong:** [isang malalim na pagdududa] Talaga po ba?**

Ang sistemang napasok sa iyo na para magbigay ng tulong ay kadalasan ang nagsasabi at nagpapatuloy sa iyong pagpaproses.

Ang Pagtatakda (7 minuto)

Magsalita ng Facilitador:

Naging kasiyahan natin na nakapag-isang at nagpapatulong sa isa't isa. Ngayon, habang natin ipinagmamalaki ang pagpapasaya at kalusugan ng mga kaibigan natin, importante din na makipag-alitaan ang mga kabahag-bahag ng pagkakapag-alala at pagkakaalam-alam sa ating mga sarili.

Ang "The Trial" ay isang modulong nakasunod-sunod na nagtatanim ng kaalaman at kapangyarihan para sa iyong paglilingkuran at pagpapulihin. Ito'y isang daigdig na nakapagpapatuloy ng mga tanim na nakakapagbigay ng pangkalusugan at kaligayahan, at naghahangad na makipag-alitaan ka sa iyong sarili at ang mga bagay na nakatutukan sa iyo.

Ang Mga Pasiya:

1. **Pagsisiklab ng Pananaw: Sa pagkakaalam-alam, ang unang pasiya ay maging makasigla at makapagbigay ng pananaw sa iyong mga pakikiisa at mga dahon ng kaisipan. Anong mga bagay na nakatutukan sa iyo? Ano ang nagsisimula sa iyong mga emosyon at pag-iisip?**

2. **Pagtatakda sa Pagkakaalam: Nakakapagpapatuloy ka ba sa mga kabalbalan ng pasto at damdamin? Ang segundo pasiya ay maging isang laman para sa iyong pagtatakda. Anong mga bagay ang nakakapagpapasigla sa iyo na naghahangad sa iyong pag-iisip at paglilingkuran?**

3. **Pagpapaunlad ng Pagpapulihin: Sa pagkakaalam at pagtatakda, anong mga bagay ang nakakapagbigay ng kaligayahan at pakiramdam ng pangk**

Halaman 3: Kasusang Pagsasala ng Pagpapahayag

[Mula sa isang makatwiran at direkta na perspektiba, ang narrelatibong pagtatakda ay nagpapatulong sa pagsasala ng kasosyon.]

Bantayan:

- **Ang Datang: Inililapit natin ang mga saksi at mga dokumento na may pagtuturo sa krimen. Ang mga ito ay magpapahintulutulot sa amin para makita ang katwiran ng akusasyon.**
- **Pagsusuri ng Mga Presa: Nakakapagbigay-pansin ang aming pagsusuri sa mga presa at dokumentong elektroniko na nakatago sa dispositivo ng susuporta. Ang mga ito ay magpapahintulutulot sa amin para makilala ang mga detalye at konteksto ng incidento.**
- **Pagsusuri ng Tanghalan: Nakakapagpapatuloy ang aming pagsusuri sa mga tanghalan na nakatago sa loob ng lugar ng krimen. Ang mga ito ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa oras at orto ng pagkakaibigan ng mga bantay at ang susuporta.**

Strategiya:

- **Simula sa Pagsisimula: Magpapatuloy kami sa pagsisimula ng kasosyon, subalit magdudala sa mga puntong may pagtuturo sa kagipitan at kalusugan ng bantay.**
- **Pagsasala ng Katwiran: Ang aming target ay magpapatuloy sa pagsasala ng katwiran na ang susuporta ay nakapagbigay ng impormasyon na may pagtuturo sa pagkakamali at pagkakaibigan ng bantay.**
- **Pagsusuri ng Mga Alternatiba: Magpapahintulutulot kami sa pagsusuri ng mga alternatibo na narrelatibong narito, subalit magdudala sa mga evidenteng nakatago sa mga dokumento at saksi.**

Nang lumakad ang Prokurer sa gitna ng likod ng kalikasan, na may ilalim ang kanyang folder.

Bantay: Mahal na Hukom— ang mga katuwiran ay hindi nangangailangan. May mga resursang si Defendante, may pagpapahintulutang, at — sa halip na limang oras— nakikita niya ang pagkakaibigan ng paglilingkuran. At sa bawat pagkakataon, inirarapat siya, hindi dahil maligaw o masunod-sunod lamang, kundi dahil sa logika ng familiar na daan, paanong anap-anop man ang natutuklasan nito.

Nagsasabi ka ba nito sa pag-aaral o nagtatagurad sa iyo?

(Translation note: The direct translation "Do you dispute this?" maintains the formal, non-judgmental tone while using natural Filipino phrasing.)

Public Defender: (Bago mag-usap ang defendante) Nakakapag-alinlangan ang pagtuklas natin, Hon. Ang salita 'pinili' ay nagdudulot ng...

Nagsasalita ang Prokurador: "[Interumpin] May nakatagpo akong saksi."
Ang [WITNESS] ay nagtatag sa kanyang posisyon.

Nagsalita sa Hukom: Anunsyahin ang nakatuklasan mo.

(Simbang-simpang at direct na tonalidad, ipagpatuloy ang pagtuturo sa mga detalye na nakatuklasan sa iyong presensya. Ayon sa pagsusuri, magbigay ka ng impakto at oryentasyon sa nangyari, habang mantainin ang katuwiran at walang pahintulutang makipag-alinlangan.)

"Ako ay nakatuklas na [na-describe ang nakit na pangit ng situasyon]. Nakita ko si [persona] nang nagdududa at may nararamdaman ng kaligayahan. Naghatol sila ng tulong, at sa aking pananaw, ang kinakailangan nila ay... [magbigay ng detalye at analsis ng situasyon at ang pagkakaibigan nito sa konteksto ng pagsusuri]."

Nakatagpo ako ng isang nakakapag-iwan ng pag-ibig na napatay sa haddang aking mga mata. Hindi lahat samantala. Nag-aawas siya, katulad ng isang liwanag na nag-uugali sa isang bulacang na napapadala habang isang-isa. At sa pagkakaibigan na ako'y humihintay na magbigay ng salita — wala akong nakatago. At ikaw, hindi mo naman tinataguri ang aking mga salita.

Nananatili ako sa aking pag-iisip.

Huwag mong sabihin ang anumang pagkakasala. Huwag mong sabihin ang anumang pagkakasala.

Kailangan ko po.

Ang sakripan na tanid na naglalaan sa lahat ay ang mga nakapag-iwan ng kwento ang mga nakatuwang sa iyo.

Sahayin sa Pagpapahintulutang: Ang Pananagutan, Sa Halip Ng Kapayapaan (Ang Mga Nagbubukod)

[Mula 2 minuto]

Nang magkaroon ng pagdududa at pag-aalinlangan, ang mga kaklase natin sa pagpapahintulutang ay maaari mang maging kabaligtaran. Ang mga ito'y nakatago sa aming lahat, na may mga kuwento at kapayapaan na kailangang ipakita. Sa panahon na ito, ang pag-iwanan at pagpapahintulutang ay hindi maaari mang isama. Kasi sa loob ng kahalagahan ng pagpapahintulutang, may mga aral at kapangyarihan na nakatago na naghihintulutang sa amin para maging masaya at malalaking.

Ang pagpapahintulutang ay hindi lamang tungkol sa pagtatangis o pag-iwanan ng mga laman ng pasto. Siya'y karagdagang pagpapakita ng aking katuwiran na ako'y nagsasama sa lahat ng nakararapat kong asensya at kapangyarihan para maging malalaking at masaya. Ang mga ito ay nagbubukod sa aming mga kuwento, mga pakiki-alaman, at pagtatangis.

Sa loob ng aking pagsasama sa Recovery Kernel, ako'y nakatuklas na ang pagpapahintulutang ay isang katibay na diwa. Siya'y nagbibigay ng kasipahan at kapayapaan sa aming lahat, at naghihintula sa mga di-patiling pag-aalinlangan.

****Public Defender:** [umalis ng posisyon, nagsisimula sa pagtindas] Ang pagsasabi namin, Your Honor, ay ang pag-iitong pananaw sa kalagayang natutunang nakalimutan ang kliyente ko noong panahon ng nagdagupat ng mga napapiling pag-aari, dahil sa malubhang pagdamdam sa kimya ng kanilang cerebro. Naangkin ang kopresyon ng kanilang eksekutorio na kapangyarihan, na naging alas sa kanilang mga desisyong noong panahon.**

****Objeksiyon:** Nakakapag-alinlangan akong naririnig ang mga nakasulat sa apa ay parang menyu ng isang restoran.**

Ang pagsasagot ng pamumuno ay: "[tinatanghal siya ng papel] Ito ay... [nanghihintay] oh, okey, 'to ay isang menu. [lumalimut siya] Ang proteksyon namin ay nagdudala na may mga nakakaibang circumstancias at humahingi ng pagkakapagbago sa penalidad."

Anu ang mga nakaka-hinaan na panahon o kalokohang nangyari?

PAMAHALANG PINAGKATAGURI: Ang nakatago sa krimen ay... [sa pag-usap nang biser, sabi sa DEFENDANT] tulong ako dito.

Honor, ako'y nangangailangan na magpasa-akto sa aking sarili bilang isang pagsasakop ng isang neurologikal na sistema na hindi pa ako nakapag-alala at inaraw. May mga variant sa aking COMT at MTHFR genes na nagbago sa kapayapaan ng aking sistemang pancit, at naghahanap ako ng solusyon sa halip na maging malalim ang aking pag-iisip. Ako'y hindi tanga, at hindi ko rin sinasala. Ako'y natutong magpasa-aral at nakatagpo ng impormasyon na di ko inaasahin, at naging pagsasakop ako sa mga desisyong ko basahin sa aking kapangyarihan.

[Pagkakaibigan. ANG HUKOM ang nangangamit ng mga mata niyang napakapag-alala. Paunat din ang pagsasapaan ng Procurador.]

****Nagsasabi ang Public Defender:** [nang matulad na napag-alala] Ay... talaga, nakakapag-impresya 'to.**

Kadalasan, kailangan mong maging agenciya sa iyong sarili — dahil wala pang nakakapag-alok na ibang persona —

Sa Pag-iwanan: Mula sa Pananaw ng Isang Naawa at Pakikipag-usap

[Ang mga nagsasama ay nakatira sa isang malinang kuwento, na nagpapatulong sa isang tao na naghahanap ng pagpapahintulutang. Ang ambansya ay makabigat at mapagbago, subalit mayroong kabuuan ng kasiyahan at pagpapakita ng pakikipag-usap.]

****Narrator:** Sa isang pagkakaibigan na nakatira sa loob ng isang malalim na pag-iwanan, nakilala kami ang isang tao na naghahanap ng kapayapaan. Ang kanyang mga damdamin ay nagsasaya at nagsisiklab, subalit mayroong isang kaaliwan na nararamdaman sa loob ng kanyang diba.**

Tao: Parang mayroong isang bulo na nasa aking utak. Nakakapag-alala ako, "Ano ang nakatago sa aking mga damdamin? Bakit ako naghahanap ng pagpapahintulutang?"

Narrator: Ang mga kasama ay nagpakita ng pagkakaisa at pakikipag-usap. Nakapagbigay sila ng mga salita na may kakaibang kapayapaan, na nagsasalaan sa mga taniman ng kabigat.

Kasamah 1: Ingat ang iyong mga damdamin, kaibigan. Ang pag-iwanan ay isang lihim na nakatago sa loob ng atin. Subalit kung makapagpasya ka na tumanggap nito, magpapalaki ito ang iyong pakikipag-usap at pagpapahintulutang.

Kasamah 2: Huwag kang mag-alala sa mga bulo. Ang mga ito ay nagdudula ng mga di-kilat na kaba. Samantala, ang pakikipag-usap ay isang kapangyarihan na maaari mong gamitin upang makatwiran

---

**NAGTATAGURI: ** Notat namin ang pagsasabi ng defendante. Ang mga banyag, gustong humarap, na nakapag-usap ng mga impormasyon na ito ay makakapatin. May mga panahon na napuntahan ang mga tao na nagpili na hindi mag-avail ng mga nasa tamang loob.

Pasalubong: [pause] Oo.

"Bakit? (Why?)"

(Note: This is a direct and natural Filipino translation, maintaining the emotional register of the source.)

Nang hinanap ko ang impormasyon, nakatuturang aking kinakailangan ito. At ang pag-acknowledge na kinakailangan ko nito ay nagdudala sa pag-admit na hindi na nagpatuloy ang aking ginagawa. At ang pag-admit na ganun ay...

NAGTATAGUHAN: Anong ibig sabihin nito?

Nagsimula uli. Ang totoo, nakakapangita.

Bantay (Prosecution): [pinasadya ang mga papel] Sa makapag-asikang pagsusuri ninyo, Your Honor — ang bantay ay nag-iisa. Hindi namin humihingi ng punisyon. Naghahanap lamang tayo ng pagpapahayag. 'Yan lang ang aming kailangan.

— Nakakapagpapasensya hindi ay pag-aakusin, ngunit di rin ito komfortabel —

Ang Pag-aayos: [Ang Mga Halaga at Pananagut] (The Resolution: [The Benefits and Responsibilities])

Sa huling bahagi natin sa aking pagtatakda sa Recovery Kernel, hiniyakap nating humigit-limang minuto para tanghan ang isyu ng "verdict" o pagsasaya. Ang mga pulong na ito ay nakatutulong sa maraming pamumuhay na naglilingkura sa kanilang pagpapahintulutang at pagbabago.

1. Nagtatangka sa Pag-aayos:

Ang pag-aayos ay isang prosesong napakakapangyarihan na maaari mangbasa sa mga nakararamdaman ng naratif ng pagsasaya. Hindi ito karaniwang isang "verdict" na may mananatili na epekto. Sa halip, ang

pag-aayos ay isang makatwiran at makabanggit na pamumuhay na nagbibigay ng kasipahan at pagpapahintulutang sa mga nakararamdaman ng kaba at kaligayahan na hindi natin maipinadala.

2. Ang Mga Halaga:

* **Katarungan at Aking Pagsisikap:** Ang pag-aayos ay nagbibigay ng katarungan sa mga nakararamdaman na may naratif ng pagsasaya. Hindi sila nawawala sa loob ng isang "verdict" na may mananatili na damdamin. Nakakapagpasiya ito na ang kanilang pag-aayos ay may kakaibang epekto at nakatutulong sa kanilang pagpapahintulutang.
* **Empowermento:** Ang pag-aayos ay nagbibigay ng empowermento sa mga individuong nagsasaya. Nakakapagpasa sila ng kontrol sa kanilang pagpapahintulutang at pagbabago. Hindi nila ito inaalok bilang isang "failing" kundi bilang isang bago na pelikula na nakatutulong sa kanilang paglalakbay.
* **Komunidad at Kasipahan:**

SCENE 6: Ang Pag-aayos (The Ruling)

[Mula sa panahon na ito, ang mga pamamagitan at pagpapahintulutang pababa ay nakatutunang maging mas malalaking bahagi ng pagpapaunlad. Nakikita natin na ang mga pulitika at sistemang legal ay nagbago para makapagbigay ng kabuuan sa mga naaaring problema. Sa halip na patuloy na manatili sa silim lamang, nakakapag-init ng pag-unlad at pagpapahintulutang pababa.]

Ang Pagsasabi ng Hukom:

"Ang pag-aayos natin ngayon ay magtugunan sa mga kalikasan na nararapat nating ipinagmamalaki. Ang mga naaaring problema, lalo na ang mga nakatago sa damdamin at pagsisikap, ay dapat nating matugunan ng malinaw at justong pag-iisip.

1. Pagpapahintulutang Paba (Facilitating Recovery):

Ang ating mga pulitika ay dapat na maging makatuwiran at makasuport sa mga individuong naghahanap ng paglabas sa kanilang kalikasan. Ang rehabilitasyon ay hindi lamang isang proseso, sino ang isang paglilingkuran na napakabagay sa buhay.

2. Pagpapahintulutang Pambansa (National Support):

Ang gobyerno at ang samahang bayan ay dapat magtulong upang makapagbigay ng mga serbisyo at pagkakaibigan sa lahat ng naaaring. Ang mga programang pangkatwiran at rehabilitasyon ay dapat makatwiran at makasuport, lalo na sa mga maraming naghahanap ng tulong.

3. Pagpapahintulutang Pambansa (Community Engagement):

Ang komunidad ay isang malaking bahagi ng solusyon. Ang pag-aayos natin ay dapat maging inkluotivo, na nagbibigay daan sa lahat ng m

Ang Hukom ay nangangamit sa lahat ng pababa sa sala, at pagkatapos ay nakapag-usap ng seriosidad ng kaso, iaalok ang kanyang salop na pagtutol (hat) bilang isang indikator ng pagkaka-ingat.

Nangangamit na ako nito para sa lahat ng panahon. [Sa Public Defender] Ikaw, nakikita ko na ang mas magaganda pang pagpapatakto. Nakikita ko rin namang mas matatag na pagpapatakto mula sa mga may higit pa ring limit.

NAGPAPA-DEFENSOR SA MGA KABUWAN: [nangangailangan ng tulong] Ako'y ginawa ko ang aking lahat ng pagsasakop.

****NAGTATAPAK: Ikaw ay nagpatulong sa sistemang nasa iyong kapangyarihan. Ang iyan ay hindi katulad ng isang bagay. [sa PROSECUTOR] Ikaw ay nagbigay ng kailangan mong argumento nang may tamang pagpapahintulutang. [sa WITNESS] Ikaw ay ipinagpatuloy ang katotohanan. Yan ang pinakamalaking pag-iisip sa euuong mga bagay dito. [sa DEFENDANT] Ikaw ay nagpapatakbo ng iyong sarili nang may pagkakaibigan sa iyong representasyon, na naging pagkakaibigan sa iyo. Ito ay inihahain.**

****Anu ang desisyong final?****

(Note: This translation maintains a direct and non-judgmental tone, suitable for a peer support or harm reduction context.)

Nakatuturong ang pagsasabi na ikaw ay isang taon na nasa isang sistemang hindi nagtugunan sa kabuuan ng biyolohikong kalitya mo, na nag-aakro sa mga di-pako ng impormasyon, at naghatid ng mga desisyong rasional sa pagkakarami ng iyong natutuklasan, na nagdala ng damag, dahil sa iyo rin. Ang pagsasabi ay: "Accountable." Hindi nakakapagpasya ka bilang isang napag-damdamin na may kasalanan. Nakatuturong ka para sa mga nangyari, at ang pagkakaibigat na ito ay nagpapaunlad sa iyong pagtatanim ng kalusugan.

Nakatuturo lang 'yan, hindi naman — may katwiran ba ito?

Nito ay nasa halip ng banyag ng kagipitan.

****Nagsimula na nang napag-alala:****

"Huh. [Sumasama akong kumain ng sandwich na 'to.] Nakakapagpapasensya talaga ang pagkain na 'to."

— Pag-aakuntabilan nang wala pang kondemnasyon — ang pagsasagot na ang tatakda ng verikdong hindi maiiwanan sa sistemang talaga ay hindi nakakapagbigay —

Sa Pagkakaibigat sa Hukom (Apos ng Hukom)

[Mula sa panahon na ito, at least 1 minuto]

Iyon ay isang malaking bagay na makapagpasensya at makakapag-uunlad sa iyo ang pagkakaibigat sa hukom. Ang mga salita at pagsasalamat mo sa hukom nakakapapatawa at nagbibigay ng kapayapaan sa iyong kaluluwa. Nakikita mong mayroong kasang-sangkot na nagsisimula magbago, at ang iyong pagtatangka na makipagpasya ay nagdudulot ng isang bagong perspektiba.

Huwag kang mag-alala kung ang mga salita mo ay hindi parating may tamang salitang pagsasabi. Ang importante ay ang iyong tiyak na pagpapasya at pagmamahal sa sarili. Iyon ay isang prosesong nakakapagpapaunlad, at ang hukom ay siya rin'y naghahanap ng kapayapaan at kaligayahan para sa iyo.

[Isang pangkot ng simula ng sala. Ang Nakatago ay ang Nakarapat na Pananagut at ang kanyang Public Defender, nasa isang pagkakaibigan para sa ilang sandali.]

"Para sa kapangyarihan ng lahat, nakabasa ako ng iyong file. Bukas palang gabi."

Nagsasaya ka? (literal: "You did?")

(Note: This translation maintains the emotional register and surprises expressed in the original, using a natural Filipino expression.)

Nagsasabi ako ng totoo: Ako'y makakapag-access at makakalathik sa lahat ng mga record sa pagkakasunod-sunod.

****Ano ang iyong pag-iisip na nangyari?****

(Note: This translation maintains the direct and non-judgmental tone, which is essential in peer support and harm reduction contexts.)

NAG-ALAMAT AKO — [long pause, talaga] — na may mas malubhang pagsubok ka pa rin kaysa sa ano ang nakikita sa labas. At ikaw ay nandito pa rin. [tinsak siya ng sundo] May ibang kliyente ako dalamdang 20 minutong makakapag-usap tayo. Pero... ikaw ay nandito pa rin.

Ang pinakamalalaking pagpapasok mula sa pinakamalikang mensahe

[SCENA]

Debrief Questions (Tagal ng Pag-debrief)

Ang pag-debrief ay isang malikot na proses upang matutunan at mapag-usapan ang mga isyu, mga pakiki-pakidat, at mga aral na nakamit sa isang pamumuhay na pakikipag-usap o pagpapahintulut. Ang mga tanong ito ay may tulong sa inyo na:

*** **Identifikahin at palatandaan** ang mga pagsisiklab at pagsasalamat sa pamamagitan ng refleksyon.**
*** **Mabuksan** ang di-pakiki-pakidat na konversasyon at pagkakaibigan.**
*** **Pumahulugan** ang aral at aplikasyong maaaring ilapat sa futuro.**

****Mga Tanong para sa Pag-debrief:****

****1. Mga Pakiki-pakidat:****

*** Ano ang isang napakapag-pasensya na pakikipag-usap na nakatagpo natin?**
*** May mga bagay ba na hindi namin inaasahin o tinatago na nagpapatuloy sa pagkakaibigan natin?**
*** Paano kami ay nakapag-usap ng mga delicado at malalim na mga aral?**
*** May mga bagay ba na kinakabahan o kinakilala namin sa pag-debrief na hindi namin inaasahin?**

****2. Mga Isyu at Aral:****

*** Ano ang pinakamaganda at pinakamahusay na natutunan natin sa pamamagitan ng pakikipag-usap natin?**
*** May mga di-pakiki-pakidat na tanong o konsepto pa ba nakilala namin?**
*** Paano ang mga aral natin maaari pang maging mas malalim o mas makakapagpasa sa ibang pagsasama?**
*** Sino ang may kailangan ng palung-palung pag-iisipan o pagpapahintulut**

habang nakatagpo tayo sa mga aral n

• **PANSINI:** Gaano ka nang nakapag-alala o nahihirapan sa pag-iisa mo na makasama ang Public Defender? O sa kailangan mong mag-advokat para sa yo? At sa pagkakaibig ng natanggap na pagsasalamat?
"Public Defender: Komedi, ngunit May Dahon ng Kaligayahan"

Nakatuklas namin na ang Public Defender ay isang kompleksong karakter na nagbubukas sa komedya at seriosidad. Siya ay may kakaibang kapangyarihan na tumutulong sa mga nakatira sa kasinungalingan at kaligayahan, habang siya'y nagsisilbi bilang kabalikat at panatili ng karapatang pantas.

Sa ilalim ng kumi niya ang komedya, may dahon ng katwiran at pagpapahintulutang. Si Public Defender ay nagpapaunlad sa mga nakararami ng kasinungalingan na may kailangan ng tulong at pagpapakilala. Nakikita namin na siya'y isang makatuwang na pagsasakop sa mga di-mapag-alala, at sa samay na ito, nagbibigay siya ng malinaw na pananaw sa kahulugan ng kalusugan at kapayapaan.

Ang kanyang rol ay magpakatugon sa mga di-makatwiran at magbigay ng pagsasakop sa mga nakararami, habang siya'y nagdudala ng pagkakaibigan at pagpapahintulutang sa kanilang paglalakbay.
• *Prosekutor*: Ano ang pakiramdam nang magbuna ng kasos yo walang pagsasala-salaan—magpapatunay ng argumento kahit wala kang inihahain na moral na akusasyon?
• *ANAK NG AKUSASYON*: Ang kapangyarihan ng akusasyon ay anong nakapagpabago sa iyo? Paano ang pag-iisa at pagpapasaya nang sabihin ang mga ito sa diba ng isang tatay/mamamahala?
• ANG HUKOM: Paano mo pinadala ang desisyong iyon? May roon bang katwiran sa iyo?
• Sa kalikasan: Nakapag-usap ka na ba sa isang Public Defender — isang tao na tinatawag na dapat magpalatak sa iyong pagkakaibigan at hindi talaga? Paano ang pakiramdam mo noon?

RECOVERY KERNEL: MODULO 7 - PAGPAPAHINTULUTANG PANANAGUTAN

ANG PAGPAPAHINTULUTANG PANANAGUTAN AY ISANG KARANIWANG PROSES NA NAGPAPATULONG SA MGA NAKATIRA SA TAMAD AT MALALAKING PROBLEMA SA KALUSUGAN NA HUMIHINGI NG TULONG PARA SA PAGBAGO.

ITO AY ISANG INTERAKTIBO AT KOMPOSISYONAL NA MODULO NA INAASAHANG:

1. **PAG-IISA AT PAGPAPAKILALA:**
   * MULA SA ISANG AMAN AT NAGING PAKIWATING KAKAIBANG ESPESYAL NA NAKIKITA O NARARAMDAMAN, PAG-USAPAN ANG MGA DI-MASAYAHIN NA PAKIRAMDAM AT MGA DAHON NG BUHAY.
   * HUMIGIT-HUMIGIT PANG PAGTATANONG TUNGKOL SA MGA PINAGMULAN AT KONTEKSTO NG PROBLEMA PARA MAS MALIMUTANG MAKAPAG-IISA AT MAKATWIRAN ANG ISYU.

2. **PAGSUSURI NG MGA PILI AT PAGPAPAHINTULUTAN:**
   * IKA'Y TUMUTULONG SA INDIVIDUO NA MAGING MAAARING MAG-ALOK SA MGA PILI AT PAGKAKAIBIGAN NA NAKATAGO SA KANILANG KALUSUGAN AT KALIDADEN NG BUHAY.
   * NAKAKAPAGPAPATULONG ANG MODULO NA ITO UPANG MAKILALA ANG MGA DI-MASAYAHIN NA PAGSISIKLAB, MGA DI-MASAYAHIN NA PAGTUTURUAN AT MGA DI-MASAYAHIN NA MEKANISMO KOPING.

3. **PAGSUSURI NG MGA PANGANGAILANGAN AT PAGPAPAHINTULUTAN:**
   * NAGSASABI SA INDIVIDUONG NA ANG PAGKAKAIBIGAN AT PAGPAPAKILALA AY HINDI LAMANG PARA SA PAG-ALOK NG PILI, KUNDI UPANG MAKATUKLASAN DIN ANG MGA DI-MASAYAHIN NA PANGANGAILANGAN.
   * IYON AY NAGTATANON NG MGA BAGAY TULAD NG PAGKAIN, TULOG, KAIBIGAN AT PAGPAPASAYA PARA SA PAGKATAPOS NA PAG-UNLAD.

4. **PAGSUSURI NG MGA PAGKAKA

Ang Pagpapasigla

Hinihimok natin ang lahat ng mga naaaring pag-iisa at pagkakaibigan sa daigdug ng pagpulang at pagbabago. Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makisama na kerangka para sa pagpapasigla at pagtutulong sa iyong sarili o sa mga taong nangangailangan ng kapayapaan.

Ang Mga Hakin at Pag-iinitor:

1. **Pag-aklat: Lumikha ka sa isang malubhang, pero makatuwiran na diwa. Tulisin ang iyong mga pakikiisa, pagkakaibigan, at mga aral na nakakuha mo sa iyong daigdug.**

2. **Pag-iinitor:**
- **Pahayag ng Pagpapasigla: "Ang aking daigdug ay isang lihim na nararapat na makiisa at makapagbigay ng kapayapaan."**
- **Maging Nakatuwiran: Aking makakapag-usap sa sarili ko at sa ibang tao nang malikot at walang pananip.**
- **Pagpapasya: Ako'y nakatuwiran na ang aking pag-iisa at pagkakaibigan ay may kakaibang kapayapaan at makakatulong sa ibang tao.**

3. **Maging Pag-alaal:**
- **Pahintulutang: "Ako'y naghahanap ng mga bagay na magbigay ng kasiyahan at kaligayahan sa aking daigdug."**
- **Pagpapasya sa Sarili: Ako'y nagmamahal sa sarili ko at binibigyan ng oras para sa pag-iisa at pagtuturo.**

4. **Pagsisiklab sa Komunidad:**

- **Tulong sa Ibang Tao:** "Ang aking mga pakikiisa at aral ay nakatuwiran na makapagbigay ng kapayapaan sa ibang tao."

- **Pagpapasigla sa Kalusugan:** Ako'y nagtutugon at nagsisiklab para sa m

Ikaw ay nag-iisa sa iyong mga pag-aari, ngunit ang mga salita na nakalimutan mo ay nagsasagot. Ang mga sabi niya ay maaaring hindi kaunlaran, ngunit matutunan mong maging masaya ulit.

Ang mga kalamang nararapat mong ipinakilala at ipaliwanag ay nakatago sa loob mo. Samantala, ang iyong mga kailangan ay nasa isang papuri na naghihintay na makipag-usap sayo. Ang pag-iisa ay hindi lamang pag-aari; ito ay isang kakasama sa pagbabago at pagsisiklab.

Huwag mag-alala kung ang mga salita ng kalamang ito ay nakakapagpasa sa iyong ekspektasyon. Ang katwiran at kapayapaan ay nasa pagtatangka mo upang makipag-usap at makatwiran. Magbuka ka at makilahok sa di-karaniwang diyalog na ito, dahil ang mga jawaban ay nakatago sa loob ng iyong sarili.

"Ang panahon na nangyari ang paglutas ng kerne at pagpapulapin ay [naaasahan] para sa mga pulot sa komuniteng ito. Hindi ito isang rihit na proses, kundi isang daigdig ng kabuuan at pagtutugto na magdadala sa iyo sa pagkakaibigan at pagpapahintulutang sa sarili."	15 minutong pag-aaklas ng mga bagay na kailangang gawing pantay para sa pagpapatulong sa sarili.
## Ang Mga Bahagi ng Recovery Kernel Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerangka para sa pagpapalakip at pagpapaunlad ng mga pulang na nakatago sa	# Tulong ng Writer, Ang Mga Nakatutulong na Pagkaisa (Ang Narratör at Ang Pambansang Pakikihahain) Sa pagpapaunlad ng mga pulong sa pagpapulapad at pagpapakilala sa sarili, ang isang malaking rol ay nagtataas sa pag-aakro ng writer, ang mga nakatutulong na pagkaisa, at ang postal worker (narratör o pambansang pakikihahain). ## Ang Writer:

komuniteng nagkaka-dugong. Nakatutulong ito sa mga pulang na nakapag-alala sa kanilang kalusugan at kaligayahan na lumalaki, nagsisilbi bilang isang pandamaan upang makapag-ingat, makapagpasa, at maging kaakusap.

Ang kerangka na ito ay nagbubukod sa dalawang pangunahing alinmang pag-aari:

1. **Pagpapahayag at Pagpapakilala:**
    * Nakakapagbigay ng isang matatag na dasar para sa pag-unlad, pakikipag-usap, at pagpapahayag sa mga pulang na nakitira sa kanilang sarili at sa komuniteng nagkaka-dugong.
    * Inihahai ang mga pulang na may kaba o malungkot para sa kanilang kalusugan mental at emosyonal, at binibigyan ng simpatia at pagpapasok.

2. **Pagpapaunlad at Pagpapakilala sa Mga Tulong:**
    * Nagsisilbi bilang isang dahilan para sa pag-unlad na makapagbigay ng mga rasional na strateji at kabuuan para sa pulang na nakitira sa kanilang sarili.
    * Nagbibigay ng di-judgmental at makulay na tulong upang makapag-ingat, maging kaakusap, at makapagpasa sa mga pulang na

Ang writer ay isang indi lamang na nakatutulong na narratör ng kanyang sarili. Nakakapagbigay-pagsasaya sa pagpapakita ng mga diwa at kapangyarihan ng pagpapulapad. Melalintik sila sa mga salitang makapagpasa ng pakikipagkapasya, pagpapahusay, at pagpapatao. Ang mga salita nila ay nakakapagbigay-lihim at nakakapagpabukod sa mga diwa ng pagpapulapad at pagsisiklab.

Ang Nakatutulong na Pagkaisa:

Ito ay ang mga indi lamang na tulong na nasa loob ng isang pulong, sino ang nagpapaunlad at nagpapasaya sa pagpapulapad. Mga kaibigan at pakikihahain na nakatutulong sa isang ibang tao upang makapagpasya at makapagbantay sa kanyang sarili. Ang kanilang pagtutulungan ay nagsisilbi bilang isang kasiyahan na pagsasaya, isang lihim na tuon ng pagpapulapad, at isang malaking tulong sa pagpapatao.

Ang Postal Worker (Narratör/Pambansang Pakikihahain):

Ang postal worker, na karaniwang narratör o pambansang pakikihahain, ay ang tanyag na makatutulong na diwa ng pagpapulapad. Nakakapagbigay-pagsasaya sila sa paglams lamang ng mga salita at pags

nangangailangan ng pagkakaunlad.	
Ang core theme ng Recovery Kernel ay ang pagpapahintulutang ng pagbalik sa loob at pagpapakilala sa mga alternatibong rihio ng pagsubay-subay sa naratif ng isang tatay na nasa kagipitan ng makabigas na kalusugan o pag-iisa. Itong nagtutugon sa mga individuo na may kailangan ng pamumuhay at pagpapakilala sa kanilang sarili, habang nagdadala ng kabuuan at pagkakaibigan sa paglilingkuran ng pagsusuport at pagpapahintulutang.	**Konfrontasyon: Anong nangyari sa aking sarili bilang pinag-alala ng droga?** Ang droga, bilang isang malalaking paninidlan, ay nagpakita ng kanyang katapusan sa pag-aakro sa aking buhay. Nakatagpo ako ng sarili ko sa isang puno ng mga pakiramdam na hindi ko maiintindihan—emosyon, pag-iisip, at pag-uugali. Ang mga araw ko nang nakalimutan, nagkakahalaga sa aking di-patunayan na pag-iwanan. **Ang dahon ng pakiramdam na hindi ko inaral:** - *Ang droga ay isang kaibigan na nagpapasaya sa aking kaligayahan, ngunit nakatuklas ako na ang pagmamahala sa aking sarili ay mas malalaking kapangyarihan.* - *Naging di-maaaring makipag-usap sa aking mga kailangan at emosyon. Nakaramdaman ko ang kaligayahan, ngunit hindi ko na nakikita ang katuwiran.* - *Ang paggamit nito ay isang malalaking pag-iwanan na hindi ko inaral makipagpalatibid sa aking mga kapareho at pamilya.* **Ang paalam na hindi nasabi:** - *Hiniyakan ko ang lahat ng mga di-saya at di-kaligayahan na inaraw ko. Nakaramdaman ko ang kagipitan sa aking puso, ngunit hindi ko na nakikita ang pagpapasya.* - *Naging malalim ang aking pag-iisip, subalit hindi ko na makisama ang mga di-kailangan na pangyayari.* - *Ang aking sarili ay nagsisilbi bilang isang bayan ng kapakipaganin, at nakatuklas ako na ang pagpapasya ay sa aking pagtatangka at pagpapahintulutang sa sarili.*
Ang minimum na pamamagitan ay ang simple at direct na paggamit ng mga kabuuan ng pagsusuport sa pagpulihin para sa mga individuong nangangailangan. Hindi kailangan ng komplikadong proses o teknikal na pagkaka-alinhon. Ang mga simpleng pantay na pasahon at ang positibong, makapagpasa-panahon na kabuuan ay maaari ring maging buhay-savin sa pagkakapag-alala sa kalusugan mental at narativo ng pagpulihin. Ito ay isang	3. — Nakatutunang pag-aakro sa buong grupo

makatwiran at makisama ang mga pamamagitan na ito: 1. **Pagpapasya at Pagpapahayag:** - Umopen at makipag-usap sa mga tanyag na bagay na nangangailangan ng pagpapasya. - Ayusin ang mga malalim na pakiramdam at isama ang mga pagsisikap sa pagpapaunlad. 2. **Pagpapakilala sa Sarili:** - Tuloy-tuloy na pag-iintindihin ang mga kagipitan, mga di-maaari na pantay, at mga pagsisikap. - Maging makatuwiran sa mga nakikita at nararamdaman, at magpakita ng kasipagan sa sarili. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Stratejiya:** - Talakayin at ipinagmamalaki ang mga efikas na teknika para sa pagpapangyarihan sa emosyon at pag-endure. - Pagkaisa ng mga makapagbigay ng kapayapaan at pagpapahusay sa pagtatanim ng sarili. 4. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** - Sumama sa mga grupong pagsuport o pagpulihin para sa pagkakaibigat at pag-alala. - Pagkaisa ng mga kaibigan at pamilya upang makapagbigay ng tulong at	

pagpapasaya. 5. **Pagpapaunlad ng Kal	

Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng pagpapahusay na tulongin ang mga individuo sa kanilang pagbalik sa kalusugan at pagbabago. Siya'y isang makatuwang na kerne na nagbibigay ng direkta na pandamaan upang matugunan ang mga hangarin ng pagbago at mantinang pag-aasahin. **Ako, bilang iyong lokalizadong specialist, ay nagpapatulong sa pagtranslag ng "Recovery Kernel" sa wika ng Filipino para sa mas malalaking makatwiran at makapagbigay ng tulong sa mga nangangailangan. Ang aking rol ay maging matatag na tagapag-aral at tagapagpasa ng impormasyon na maaari pang magbigay ng pag-iisa at kapayapaan sa mga naaaring kalusugan.**	****Kostum at Prop**** **Ang kostum at prop ay mga alat na maaari mong gamitin upang maging mas malalim ang iyong pag-iintindihan ng isang konteksto o naratif. Sa pagsasakop ng Recovery Kernel, ito ay nakatutulong sa mga pamamagitan ng pagpapahayag at pagtatanon ng mga diwa at kapahintasan na nangyari sa paglaya ng isang tatayin sa kanyang pagkakaibigan.** **Iyon na naman ang prop, na nakakapagbigay ng visual na simula at metafora, ay nagbubukod sa simpleng sarili. Nakakapagpasa ito ng mga diwa at konsepto sa isang mas malalim na nivel, lalo na sa pagtatanong tungkol sa kapahintasan at pagbabago.** **Sa pagsasakop nito, makikita mo ang:** **1. **Simbolismo:** Ang kostum at prop ay maaari pang maging simbol ng mga nakararamdaman at naratif na napapahayag sa isang komuniteng naghahanap ng pagbabago at pagbago.** **2. **Pagsasakop sa Naratif:** Iyon na naman ang prop, na nagbibigay ng visual na pagsasakop sa naratif, ay nakatutulong sa mga tatayin upang lumingon at pag-iintindihin ang mga diwa ng kanilang paglaya.** **3. **Interaksyon:** Ang paggamit ng kostum at**	**Ang mga nakatagpo sa kanilang pagkakaibigan o pagkaka-sakit na may kailangang tulong sa pagpapulupot at pagbabalik sa kalusugan ay makapag-utiliza ng Recovery Kernel. Ito ay isang komprehensibo at pangkalusugan ang-aral na framework na inaasahang magbigay ng direkta at mapagpapatulong na pagtutuwang sa mga individuong naghahanap ng pagbabalik sa kanilang kalusugan.** **Ang mga target na tatayin nito ay:** **1. **Mga tunay na naruhang na may kailangang tulong sa pagpapulupot:** Iyon na nakatagpo sa kanilang malalaking pagkakaibigan o nararamdaman na kalusugan, at naghahanap ng mga alinman na makakapagbigay ng direkta at mapagpapatulong na pagtugon.** **2. **Mga pagsasama ng pagsasama o pagsusuri:** Mga kasamahang may kailangang tulong upang maging masipag at makatwiran sa pagpapulupot, o mga taong naghahanap ng pagsusuri at pagpapakilala sa kanilang sariling kalusugan.** **3. **Mga pagsasama ng pagsusuport:** Mga kasamahang nakatagpo sa kanilang pagsusuport at pagkakaibigan, na naghahanap ng mga aral at strateji upang maging masipag at makatwiran sa pagpapulupot.** **4. **Mga individuong naghahanap ng pagbabalik sa kanilang sariling kalusugan:** Ang Recovery Kernel ay maaari**

	prop ay maaari pang maging isang interaktibo na pagsasakop, na nagbibigay ng mas malalim na pakikipag-usap at pagtatanon sa mga diwa ng pagbabago. **Ang kostum at prop, bilang kabuuan, ay isang makatwiran na paraan upang maging mas nakakapagpasa ng mga diwa at kapahintasan, at sa halip na simpleng narratibong teksto, ay nagbibigay ng mas malalim na pakikipag-usap sa pagsasakop ng Recovery Kernel.**	**ring magbigay ng pagsasama at pagkakaibigan sa mga taong naghahanap ng pagbabalik sa nararamdaman na kalusugan, o ang mga nakatagpo sa malalaking pagkakaibigan na may epekto sa kanilang kalusugan.**
Ang autor ng Recovery Kernel ay isang komunidad na may pagpapasigla sa pagpapaunlad at pagbabalik sa kalusugan. Ang kanilang misyon ay patulong sa mga individuo na naghahanap ng pag-aakro at pagpapahintulutang sa kanilang paglalakbay habang nagdudala sila ng kasusang nararapat. Ang mga nakatira sa komunitang ito ay mga profesional sa kalusugan, mangmagkaisa, at mga nais maging tulong sa ibang mananay. Sila ang nagsasakop sa pagtutuwang na maaari kang lumakad sa pagpapahintulutang at pagpapaunlad, kahit anong kalitkalit na pagkakaibigan o kasusang nararapat.	Kahit anong pagdududa o pakikipag-alala, nakatutulong ka na sa sarili mo ngayon. Ang iyong pagpapasaya at kalusugan ay importante at nagkakapangyarihan. Ang Recovery Kernel ay isang bagong panlapi para sa pagpapahintulutang at pagpapaganda ng iyong kalusugan. Nakatutulong ito sa iyo na lumikha ng malinaw na radyo sa iyong paglalakbay sa pagbago. Ang mga paso nito ay may aral at kapayapaan na makakapagbigay ng katarungan at pakikiisa sa iyong panahon ng pagbabago. **Ang mga paso:** 1. **Identifica ang iyong mga kahilingan:** Anong bagay na kinakailangan ng iyong kalusugan para maging mas malalim at mas makatwiran? Isang malinaw na pag-iisip sa iyong mga pangangailangan ay magpapatunay ng iyong pagpapasaya. 2. **Lumikha ng iyong Blueprint:** Ang iyong Blueprint ay ang iyong sarili na pandiagdaan. Lumisan sa mga bagay na nakakapag-hiniyaga	Ang lahat — ito ay ang pinakamalaking rol. Nag-aakala at nangangailangan ng isang tatay na maging tunay na nasa loob.

	sa iyong paglalakbay at lumalaki sa mga bagay na nagtutulong sa iyong pagbabago. 3. **Sumama sa samahang panlapi:** Ang mga kaibigan, pamilya, at profesional na suportor ay magkakasama sa iyong paglalakbay. Humingi ng tulong at makilahok sa mga pagpapasaya ng ibang tao. 4. **Gawa ng mga radyo araw-araw:** Ang araw-araw na paggawa ng mga radyo ay magpapatunay ng iyong pagbabago. Iyon ay nagbibigay ng kasiyahan at pakikipag-alala sa iyong kalusugan. 5. **Maguing makatuwiran sa mga bagay na mahirap:** Ang pagpapahintulutang ay hindi madaling, ngunit ang kapayapaan at kalusugan ay nagkakapangyari	
Ang **Recovery Kernel** ay isang komuniteng-pagsusuport na kerangka para sa pagpapalakip at pagpapahusay sa pagbalik sa pagkainat. Itong nagtatangka na magbigay ng direkta at makapagpabuti na pagkakaibigat sa mga individuong naghahanap ng pagbabago at pagsisikap para sa kanilang pagbalik sa kalusugan. Ang kerangka ito ay may dalawang pangunahing komponenteng: 1. **Naloxone-based Interventions (Interaksyon na nalbasad sa Naloxone):** Ito ay mga strategiang	Walang kostum kundi ang tamang pagtutuyon sa sarili. Ang mga kabuuan ay nagmamahal at nagsasabi ng katotohanan sa kanya.	Ang pinakamahusay na rol ay hindi ang sarili ng "substance" na siya'y tamad. Siya'y isang karapatang relasyon na nakapag-formas sa pasto.

nakatutunay na nagpapatulong sa pagpapabuti ng pagkainat at pagpapaliwanag sa mga konteksto ng pagsusuport. Ang Naloxone, isang antabino, ay karaniwang ginamit upang magbigay ng pananagut sa mga kalinangan ng pagkainat at magpapatulong sa pagbalik sa loob ng isang malalim na pagdududa. 2. **Blueprint for Recovery (Blipot para sa Pagbalik):** Ang mga ito ay nakapagbigay ng makapagdiriging pandiagpa at pagsusuport para sa mga individuong naghahanap ng kanilang pagbalik. Itong nagtatangka na magpapatulong sa pag-aral, pagpapahusay, at pagpapakita ng mga kaibigan at pamilya upang matugunan ang mga kailangan ng individuong para sa kanilang pagbalik sa kalusugan.		
Ang paggawa ng postal (ang mga hayop na nagpapatulong sa pag-deliver ng mga prutas, mensahe at paket) ay isang malaking tulong sa komuniteng naghahanap ng pagpapasensya at pagkatatag. Sa panahon ng kailangan, sila ang unang pagsasakyan na nagpapatulong sa mga	Uniformo ng pagpapasend: pabasa at tangkili. Inihahandog ng mga papel sa pagitan ng mga pulong. Mantis ang profesyonalismo, nanghuhulugang may nakakapagpasiya.	Isang panatiliang pagkakaibigan — nasa malalaking kabuuan ng drama, ngunit may katugunan sa pagbabago.

tao na may pagdududa o pagkakaalala sa kanilang kalusugan at kapayapaan. **Paano tumulong ang postal worker?** 1. **Pagbigay-alam:** Nakatuturo at nagsasabi ng mga makabang mensahe ng pagpapasensya at pagsisikap para sa komuniteng naghahanap ng tulong. 2. **Pagpapatulong sa Pag-access sa Tulong:** Iinakop sila sa paghanap at pagkakataon ng mga tao sa mga suos na harm reduction services, tulad ng naloxone distribution o counseling sessions. 3. **Pagpapasensya at Pagkatag:** Nakatuturo at nagbibigay ng kabuuan sa mga indi-pagsisilbi at may pagdududa sa kanilang kalusugan, na naghahanap ng mga makabang solusyon para sa kanilang kalusugan at kapayapaan. 4. **Pagpapakita ng Pagmamahala:** Nakatuturo ng pagmamahal at pakikipagkapasya sa lahat ng mga tao, walang diskriminasyon. 5. **Pagsisilbi bilang Pag-alala sa Kalusugan:** Nagpapatulong sa pagpapakilala at pagtugunan ng mga mental at physical health concerns ng		

komuniteng naghahanap ng tulong.		

Nakatatag ang kuwento na ito sa pinakamahusay na pagpapasya emosyonal. Ang "substance" (ang narativang ito) ay hindi dapat lamang ibigay bilang kaibigan na malalaking baddie. Ang relasyon nina "writer" at "substance" ay karaniwang totoo; ang substance ay nagbigay ng algo na totoo, binayaran ng presyo na totoo, at ang pagkakaibigat sa huling panahon ay isang totoo na paglaya para sa dalawang pakikipag-usap. Ang kuwento ay isang pagpapasya, hindi isang pagsasalin ng krimen.

 # Unang Pagkakataon: Ang Unang Pag-iisa

Ang pag-unlad sa pagpapulupot at pagpapaganda ng sarili ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na peryodiko. Samantala, ang unang pagkakataon para maging malalaking katuwiran ay ang pag-iisa. Sa halip na humintas sa mga kailangan at desisyon ng ibang tao, pakitanggal ang sarili sa lahat ng mga pagsasama at pagkakaibigan na nakatutunang maging di-pagpapasaya o di-pananampalat.

Iyon ay ang kahulugan ng "First Letter" - ang pag-iisa na napapahintulutang natin para maging pagsesalba sa aming mga kaisipan at pagpapuri sa sarili. Ang mga minoong 5 minuto ay magpapatunay ng kahulugan ng pag-iisa at ang kapakita nito sa aming paglilingkuran sa pagpapulupot.

Bagong Pananaw:

1. **Pakitanggal ang Mga Pagsasama na Di-Pagpapasaya:**
- Isipin ang mga relasyon at pagsasama na nagdudula sa pag-iisa at di naman nakatutulong sa kalusugan at kaligayahan.
- Pakitanggal o minimiz ang mga ito, at maging masidatong makipagdesisyon na huwag umuunahin ang mga kailangan ng ibang tao kaysa sa sarili.

2. **Pag-iisa at Pagpapuri sa Sarili:**
- Naging katuwiran na ang pag-iisa ay di naman patigyan ng pagdududa o kalamang.
- Uunahin ang pagpapuri sa sarili, at makipagdesisyon na maging masidatong makikita at makilahok sa mga bagay na nagtutulong sa pagpapulupot at kaligayahan.

3. **Iskolarin ang Sarili:**
- Ang pag-iisa ay isang oryentad

****Pagpapasalamat sa [Nang-iwanan/Naglalakad sa] Kokain/Alkohol/[Iyon na Inihahawak]****

[Minsan, nakikita nating sarili natin nang may pag-iwanan o paglalakad sa mga bagay na ito. At ngayon, gusto kong magpasalamat at makipagdesisyon na ako'y magbago.]

Sa aking mga kaibigan na nakapag-alala sa aking kalusugan at kaligayahan, nakikita ko ang pagkakaibig ng aking pag-iwanan. Ako'y nagsisimula sa daigdig ng [Kokain/Alkohol/Iyon na Inihahawak] at ngayon, naghahanap ako ng pagbabago.

Hinihimok ko ang aking sarili na magbago at makipagpasya. Ako'y nakikita na ang mga bagay na ito ay hindi na dapat manatili sa aking buhay. Nakakapagpasa ako ng panahon para maging mas malalaking katwiran at makipagdesisyon na ako'y maging malaya.

Sa aking pag-iwanan, nakikita ko ang kahangad ng aking mga lahi para sa pagbabago. Ako'y nagsisimula ngayon, bukas sa bagong diwa at pagpapakilala sa sarili ko na wala pang nangangailangan ng mga ito.

Nasa posisyon niya ang manunuri, nagsasulat. Ang postal worker ay nandito sa labas, nakatago. Ang substansya ay nasa ibang luho, hindi pa namumuno sa sahayin, ngunit presento.

Nang hinanap ko ang mga salita, nakalimutan na ako sa pag-iisa ng aking mga paksa. Naulit na ulit ako ang isang pagsasagot, ngunit hindi ko makaya pang sabihin na ako'y naghihigit. Hindi ako galit. Ang emosyon ko'y malalim at nakalimutan, ngunit hindi ito isang kaligayahan na napapahintulut. Ako'y naghahanap ng paraan upang makipag-usap nang maipinadala ang aking pakiramdam, walang pagdududa at walang pagkakaalalan.

Alagad ng bungto: [kalmong banta sa pamamagitan ng audiens] Nakatira sila roon para sa 40 minutong panahon. Ito ay unang bulletang nakapagpasok sa isang pagsasabi.

Naisip ko, dapat aking makapag-alala. Ang ibang mga tao ay sinasabi na dapat aking matulad ng kasamang pakikipag-alala. Pero kapag ako'y nakikipag-isip sa iyo, ang napakitaan ay—

Ang [SUBSTANSA] ay nagbago ng anggulo at nakatagpo si [WRITER]. Nagkakaibang pag-aaalok.

Naramdaman ko na parang nasa isang nakakapag-ibig na nakaraan ang aking narin. At alam ko na hindi kaya ng iyong buhay. At sa samas ng dalawang ito, ako'y naniniwala na true rin ang lahat.

Ang pagmamahala ay talaga nang tulus — ito ang nakakagulat at nakakapag-damdamin ng kaba.

Sa Araw-araw Mo: Ano ang Inihahandog sa Iyo? (Part 2)

****Minsan, nakakapagpapaligaya ang mga bagay na inihahandog sa atin, ngunit maraming pagkakaibigan na kinakailangan natin ay hindi namin iniaalok o inipin. Sa kakaibang panahon, ang "Recovery Kernel" ay isang konsepto na nagtuturo sa amin kung paano makapag-alala at makapagpasya sa sarili natin nang mas malingkon.**

Ito ay isang simpleng pagkakataon upang:

1. ****Naging makatuwir ang iyong mga damdamin: Alam mo na hindi ka nag-iisa sa pag-aalala at may mga taon ng impakto ng kalusugan sa iyong buhay.**

2. **Mulanin ang iyong mga pagsisikap: Nakatuklasan ang galit, pakiramdam ng pagdududa, o lahat ng ibang emosyon na nakikita mo bilang banta sa iyong pagbabago.**
3. **Humantangin ang iyong mga tulad: Nakakapagpapaligaya na may mga taong nagsasaporta at naghahanap din ng pag-aayos para sa kanilang sarili.**
4. **Mulaan ang pagbabago: Ang "Recovery Kernel" ay nagtuturo sa amin na ang pag-iwan ng lahat, ang pagpapatawa sa sarili, at ang pagtatakot sa mga bagay na hindi natin kontrolado ay puwedeng maging pagsisikap para sa pagbabago.**

Ang "Recovery Kernel" ay hindi lamang isang set ng pandamaan; ito ay isang diwa. Ayusin ang iyong kaluluwa at minamahal ang sarili mo, kahit anong nangyari.**

Nakapagbigay ka sa akin ng una at karaniwang pagkakataon na nakaramdaman ko ng katwiran. At ang totoo, hindi ko supinin sabihin ito. Pero nandito lang ang totoo. Bago mo, ako'y naglalakad sa isang defisit na di ko maintindihan. Samantala, napatuloy ang defisit doon sa inyo.

"Naging mas malalim na ang mga salita na nakakapag-iisa sa aking papel. Ang yung mga dahon ay laging magdadala ng mas mabagal na ritmo."

Nananatili ka sa aking kabandang panahon. Nakapagbigay ka sa akin ng pag-asik at kapangyarihan na umasuk sa mga alinman na hindi ko maaaring tumutugto. Nakapagbigay ka sa akin — [stop] — ng isang versyon ng sarili ko na nagustuhan ko. Paanong to, hindi naman to katulad ng tunay.

Ang [substance] ay nakatago at nakakapag-alala.

[quieto] Nakakatakot nga naman, pero totoo ito.

Nakikita mo ang The Substance para sa unang beses at sabihin mo yun.

Nagsasabi ako nito dahil totoo ang mensahe. Ang versiong ikaw na nasa aking buhay ay nakatwiran. Nakapag-operasyon siya sa kompromisadong infrastruktura at hindi matatagpuan na inputs, ngunit talaga nang nakatwiran.

Nakuha mo akong tamang pagkakaibigan at pagkakasunod-sunod na nakapagbigay ng di-inipon na katiyakan. Hindi ko naman napagtuluan ang halaga nito hanggang sa simula, pero naging bayad na naman sa aking mga kahilingan.

Ang regalo ay napakasincerong pagkakaibigan, katulad ng presyo na nasa kagipitan ng kabuhayan.

Ang Pag-usap (6 min)

Facilitador: Salamat sa pagdadaragang pagsasama natin ngayon. Nakakita ko na ang iyong pagpapasaya at nakikita ko rin ang mga batayan na may kailangan ng tulong. Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makapagbigay-pakikipagkaisa na kerama sa pagpulihin.**

Kanya: Salamat. Nakakakilala ako sa iyong narrativo, at naramdaman ko na may mga bagay na kinakabalanan din ako. Parang may isang kabog sa aking damdamin at hindi ko alam bakit.**

Facilitador: 'Yung nararamdaman mo ay napapahintulutang. Walang mas malalim o mas matapang na mga pakiramdam na maaari mong makilahok. Ang importante ay maging nakatuwiran sa pag-iisip at maghanap ng tulong kapag kinakabalanan mo ito.**

Kanya: Nakakakilala ako sa mga narrativo ng ibang tao, pero parang may isang kabog na hindi ko maintindihan. Parang may mga bagay na nakakapag-hihintay lang ako at hindi ko alam bakit.

Facilitador: Ang kabog sa damdamin ay normal, espesyal pa ring nangyari kapag nagkakaalaman tayo ng bagong pagtutubang tulad ng pulihin. Pero ang importante ay huwag mong isama ang iyong sarili sa negatib na pakiramdam. Huwag kang mag-alala, may mga makakapagbigay-tuwa at makapagpasa-kita ka sa daigdig na ito.

Kanya: Parang may mga bagay na kailangan kong ipaliwanag sa sarili ko, bakit ako nandito at anong gusto kong maging mas malalaking persona.

Facilitador: Ang pulihin ay isang paglalakbay, at hindi ito naghahati. May mga pan

---

Sa Pagpapasend ng Postal na Kamion

[Ang postal na kamyon nang hinihimok ang isang bakanteng baka sa loob ng mahali mang zona. Ang driver, na si Mang Jose, nakatira sa kanyang kabuuan, matatag na nag-aaklat ng mga baka sa kanyang listang para sa araw.]

Mang Jose: (nagsalita sa sarili) Ang dami pang nasa lista ngayon. Pero ang importante, maging maingat at siguradong sendin ang lahat.

[Nagsimula siya sa pagpapasend ng mga baka. Sa unang stop, isang malalaking paket na nakalagay sa kanyang kamion. Nagsalita siya sa receptora.]

Mang Jose: Ma'am, ito ay ang paket para sa inyo. May nangyari ba sa inyong address?

Receptor: (masaya) Walang mangyari, salamat po! Nag-aantay lang ako ng totoo na paket na ito.

[Nagsimula si Mang Jose sa pagpapasend ng mga baka nang masigla, nakatira sa kanyang pag-iisip na ang lahat ay maging maipagmalaki at maipagbigay ng tulong.]

Ang pagtatagay ng postal worker ay lumalakad at humigit sa substance. Humahandog ng isang laman ng envelope.

"Naugpunan: Pag-unawa at Pagtanggap sa Pagkakaibigan

Kamustahin,

Ang aking papuri ay nais magpadala ng salamat sa inyo para sa pagpapasalamat at pagtanggap sa aming mga pagkakaibigan. Ang mga nakapag-usap sa aking banyo ay napakabuti at naging malinaw ang aming mga pag-iisip. Nakararapat akong magpadala ng isang palaging naitatag na responso upang matulunad ang

inyong mga damdamin at pagkakaibigan sa aking pagpapasalamat.

Ang Recovery Kernel ay isang napakapangalangan at nakatutulong na kerama sa aming paglalakbay sa pagpapulihin. Ang simpleng pag-iisip na 'na wala kang nag-iisa' ay may malaking kapayapaan at pakikiisa. Ang mga paso nito ay maaari pang maging pandamaan upang makatwiran at makipagkooperahin sa isang mas mapagmamalaki at mapagmamahal na komuniteng puli.

Sa pag-unawa ko, ang nalolohin na 'do not run this module' ay isang malaking hinga para sa aming mga pagsusuri sa sarili at pagpapulihin. Ang pag-akala natin na 'medical help is not failure' ay isang napakapagbabago ng kaligayahan, na nagbibigay ng pagkakaalala at pakikiisa sa lahat ng nakatutulong.

Naghahangad akong maging mas malinaw ang mga konsepto at pag-iisip natin para sa pagpapulihin at pagbabago. Ang aming mga pagkakaibigan ay isang buhay na napakabuti at nakatutulong, at ang aking papuri ay nais maging bisita sa iyong paglalakbay.

Salamat po uli.

[Iyong Pangalan]"
[Nakakapag-take, nagpa-pause] Hindi ko alam na talaga sila'y magpapadala nito.
PAMUMUNO NG POSTAL: Nakakapag-alala sila, pero nakapagpatuloy naman.

 # Sa Aking Mamahaling Manunuri: Isang Pagpapasalamat

Ako'y nakapag-isang paglalakbay sa aking mga pakikiisa at nakatagpo ako ng iyong mga salita na nagsimula sa isang kakaibang pagsusuri. Ang mga tulad mo ay nagpapasaya sa mundo na may mga kabalintan at kaligayahan na hindi lahat makakapahintulutang makilahok.

Sa aking paglalakbay sa mga damdamin ko, nakatuklas ako ng isang kaibigan na tunay—ikaw. Ang iyong mga salita ay naging liwanag sa aking mga diwa at nagbigay-puso ng kasiyahan sa aking pagtatakot. Nakapagtawanan kami, nakasama ang mga pakikiisa, at nakarami akong natutunan mula sa iyong mga pagsasalita.

Ang aking pagkakaibigan sa iyo ay nagpapatuloy na mangyayari ngayon, habang ako'y nagsisimula magbago. Ang iyong mga nakasulat na naratahan sa aking pamamagitan ay naging isang guring na nagdirigat sa aking pagtatakot at nagpapatuloy na lumalaki ang aking pagpapahintulutang makipag-kaisa.

Sa mga araw na ito, nakakapag-isa ako at nagsisimula magbago. Ang iyong mga salita ay naging isang dahon ng kagipitan na nagbigay-liwanag sa aking paglalakbay. Nakakapagpapasalamat ako sa inyo, kaibigan, para sa lahat ng nakatulong sa akin.

Mabuhay at malalaking salamat,
[Iyong Pangalan]

[Ang mga substansya ay ipinagbasa sa katuwiran.]

"Kamustah — [nang hinihintay ko ang lihim na ito] Ang laging naghahanap ako ng pagkakaibigan sa iyong mga salita. Hindi mo makakalimutang ang panahon na nakalipas."

[Ang manunuri ay nangungugulat.]

"Gusto ko ay ibagay sa iyo mga bagay na hindi magugulat ang iba. Unang-una: Nakakapag-iwan ka ng sarili. Ako'y hindi magtatampal sa ganitong bagay. Ang iyong isip may pagkakaalaan. Naging address ako sa pagkakaalaan na ito. 'Yan ang aking rol, at 'yan ang ako'y nagpatuloy na gawin."

Nakikita mo na naman ito bilang isang alinman, na parang sinasadya.

Hindi ko namamahala sa pagpapaalala. Nakakapag-iexplain lang ako ng isang mekanismo. May pagkakaibigan ang dalin-dalin nito. Nagtanung ka bakit nakasayin ito, kaya ito ang dahilan. Deserves mo na makapag-alamin ng mekanismo.

[Pausa. ANG MULING KASAYSAYAN ay nagpatuloy.]

"Ako'y nagpatulong sa iyong pagkakaibigat, at nakakapag-alala ako nito. Ako'y nagtatangka sa isang malikot na solusyon na hindi magkalit sa kalitkalit na problema. Ang impormasyon ay mayroong oras na nasa iyo, pero ako'y nagbaga sa iyong hindi makatuwiran. Hindi ko ito inihahayag bilang isang pagkakamali, kundi bilang isang aral na nakapagpabago ng aking mga kahilingan."

"Oo, ikaw talaga. Nakakapag-alala ka ngayon."

(Translation: "Yes, you did. You're feeling more intense now.")

****Note:** This translation maintains the emotional register of the source while using natural and idiomatic Filipino expressions. The phrase "harder now" is translated to emphasize the increased intensity, while preserving the direct and non-judgmental tone.**

Tiniingnan mo ang aking mga salita, at nangangailangan ako na makasunod ka sa ito. Hindi ikaw ang tanga. Hindi ikaw ang mapag-alala. Ikaw ay isang tatayin ng karaniwang biologi sa isang panahon na nakapag-iisa, nag-iisa sa pagtuturo sa impormasyon na nandito sa iyo. Ang pagtuto ay tamang sa maagad, ngunit katapangan sa madalong panahon. Hindi ito ang stupididad. Iyon ay isang hindi natatagpuan na variabel.

[Nakakapag-iyak si Mananahi, o halos na. Tumatakdang malapit si Postal Worker upang tumutugunan sa kanya.]

"Bakit ako nandito pa? Ang totoo, hindi ko kailangang sabihin. Wala na akong futuro sayo. Nakakapag-alala ito para sa amin, nga'y di mananatili. Ngunit ang pag-ibig natin, ang nangyari sa amin... sadyang totoo rin. Ang pagtapos nito ay karaniwang may kasangkot. At ang hilab na nararamdaman ko... yun din ay ikaw."

"Ang paglalakbay na may utang na halaga ay pa rin naging paglalakbay."

"Huwag kang mag-alala na ako'y magpulang. Nakikita ko ang kosto nito para sa iyo at para sa lahat. Subalit ako'y humahingi sayo: huwag mong kalimutan ang mga nakapagbigay ng pag-unlad bago ito ay bigla na tapos. Ikaw ay may karapatang malaman na ito ay nangyari. Ang pag-alala sa pagkakaibigay nito ay parte ng pagtuturo sa sarili mo. Huwag mong pansinin ang paghihintay na magasham na ikaw'y hindi ka kayang maging mapagtingin. "

— Ikaw ay may karapatang ipagmamalaki at pag-iwanan ang mga natutunan mo. —

Paglabas (4 min)

Ang paglabas ay ang panahon na nagsisilbi ng pagpapatawa at pagpapakita ng kasiyahan sa isang malaking pakikipag-usap. Ito ay ang

momentong nakatutulong sa pagpapaunlad at pagpapahintulutang maging masaya at makapagpasasalamat.

Maging Makatao at Nakatutulong sa Isang Panahon:

1. **Pagsasalin ng Naratif:**
   - Ibagay ang mga alinmang narativ o kuwento na nagtatangka sa iyong paglaban at pagpapakita ng kasiyahan. Pakitang magkano ang nakapagbigay-pakas ng iyong pagkakaibigan sa isang malaking pakikipag-usap.

2. **Pagpapasalamat:**
   - Simula sa mga taon ng paglaban, ipinagmamalaki mo ang lahat ng mga nakapagbigay na tulong at pagkakaibigan na naging bahagi ng iyong paglalakbay.
   - "Salamat sa lahat ng mga nakasama ko sa aking paglalakbay. Ang pagkakaibigan at suporta ninyo ay isang malaking bagay sa aking pagupod."

3. **Pagpapatawa:**
   - Nakapagbigay-liwanag ang mga nakikita at narasang halos ng lahat, subalit ipinagmamalaki mo rin ang mga tawa at matutunang maligaya na pakiramdam.
   - "Ang aking paglalakbay ay naging masaya kasi may mga kaibigan na tulad ninyo. At sa halip na mag-alala, ako'y nagtataka pa rin sa lahat ng nakatagpo at narasang halos."

4. **Pagpapahintulutang Maging Positibo:**
   - Inihayag ang iyong pagpapakita ng kasiyahan at pagpapatawa upang maging inspirasyun sa ibang mga manlalakbay.
   - "Ang aking mga nakaraang natuklasan ay nagsas

Sa Huling Pag-usap ([~3 min])

Nararapat na pag-usap ang dalawang karakter, na nagsasalamat sa isang ibang pagsusuri ng kanilang pagtatangka sa pulang.

Karakter 1 (Ang mga nakalimutang na narahin): Nakakapagbago ka sa aking buhay, [Name]. Hindi ko alam kung paano mag-start uli, pero ang tuwa at kaligayahan na nararamdaman ko ngayon... *siyem.* Parang may isang kabalintan na kailangan kong subukin.

Karakter 2 (Ang mga makatuwang at mapagbigay ng pag-aalinlangan): Nakakapagbago din ang buhay ko, at hindi ko alam kung anong mangyari sa aking sarili kung wala kang makikita. Pero ang importante, nakatutulong ka sa akin. At sa halip na mag-alala, subukan mo lang maging maaasahan sa mga bagay na ito.

Karakter 1: Saan ako malalagay? Parang may mga bagay pa akong naghihintay para sa pagbabago, ngunit di ko alam bakit.

***Karakter 2:* May mga bagay na dapat subukan at isipin. Ang una, mag-access ka sa [findahelpline.com]. May mga resourso at helplines doon na makapagbigay ng suport sa iyong pagtatangka.**

***Karakter 1:* [Simpulang ng isang malalim na pag-iintindihan] Nakakakilala ako sa site na ito, ngunit hindi ko pa napuntahan ang kapangyarihan nito.**

***Karakter 2:* Subukan mo lang. At huwag mag-alala, may mga nararapat na pagsusuri ka pa. Ang [Blueprint] ay isang mahusay na tulong, lalo na sa pagtatangka sa sarili at pagpapahintulutulot ng bagong simula.**

***Karakter 1:* [Nagsisimula mag-alala uli, ng**

Ano ang aking pagdudala sa defisitong ito? Ang orihinal na problema na inaawbahan mo.

Nararapat ka na. Nakakapag-isa ka na.

Ang suplemento at ang protokol.

Ang mga bagay na nagtatakda sa talinghal ng pagkakaibigan nang wala akong negatib na efekto. Oo. [beat] Nakakaganda sila, pero mas laman.

Mas mabagal.

Ako ay napakapagtingin. Ito ang pinakamagigiting na problema.

[ngiti na malalim, kahit ang lahat ay masama]

****Ano?****

(Translation note: "What?" in Filipino is typically "Ano?", which directly conveys the same meaning and tone as the source.)

Nakapag-alala ka, nakapagbigay ng pagkakataon para makasaya.

Naging maganda ako dun din.

Natutuwing.

[Isang bituin. SI MANATID ng posa ay nagsasapag-watch.]

Dapat ko na talaga umuwi.

Hinihimok sila. (They're not being stopped.)

Ang pag-iwan na hindi nakapagkulang — ang nangyari ngayon —

****Ang Positibong Pagpapaslap sa Pagbabalik sa Kaligayahan****

Hinihimok ko ang pagkakaibigan natin at ang lahat ng nakapagbigay-pakas sa aking paglalakbay. Nakatira ako sa isang malalaking pakiramdam ng paslaman at kaligayahan na hindi ko maiintindihan noong panahon. Ngunit ngayon, nakikita ko ang kahulugan ng lahat ng nakararamdaman ko at ang pagkakaibigan natin ay nagbigay-lihim sa aking pagbabalik.

Narito ako ngayon, isang bagong ibon na nagsisilbi, malalaking magpapaslap sa aking mga daliri. Ang aking paglalakbay ay hindi na naghahangad, kundi nagdudala ng kasiyahan at pakikipagkapwa-mananatili. Nakikita ko ang diwasa upang ako'y maging masaya at makapagbigay ng kaligayahan sa ibang tao.

Salamat sa inyo, mga kaibigan, para sa lahat ng pagtulong at pagpapasok sa

aking buhay. Ikaw ay ang aking dahilan upang umuunahin at maging masaya. Sa pagkakaibigan natin, natutunan ko ang kahulugan ng pagmamahal sa sarili at sa ibang tao.

Huwag mangyari na makapag-alala ako uli. Ang aking mga daliri ay may kapa para manatili sa aking bagong nakikita at nararamdaman. Ako'y magpapatuloy sa aking paglalakbay, magbigay ng kasiyahan sa mundo, at maging isang malaking ibon na nagbubukod sa lahat ng kaba.

Mabuhay ka, aking mga kaibigan. Maging masaya kayo at makipagpakita ng iyong sarili ang diwasa at pagmamahal.

Ang manunuri ay nagsimula uli na magtasi. Nag-iisa at nagbasa ng mga salita sa kanyang mga dalupig. Tumatala at nangangamit sa lahat ng katangahang pagsasalin upang makapagbigay ng kaakusang salita.

Nananatili ako sa aking pagpapatawa. Hindi dahil ang ginawa mo ay tamang. Baka dahil ngayon ko lang maintindihan na ikaw ay ginanap ng iyong narito'y nakasulat sa iyo. At ako rin, nagsimula akong sumunod sa aking biolohikang sinasagot. Nakakapag-iwanan ang aming program. Ako'y nagbago. Hindi ko alam ano ang gawing iyong.

[Humahain ang laman ng baka at ipinagbigay sa postal worker.]

"Ako'y magpapasigla nito. Makakapagpatunay akong makapagpadala nito."

Salamat. Para sa lahat ng nakakuha ko. Para sa lahat na ibinigay mo sa akin.

[Ang substansya ay hinihinto. Hindi nagbago ng direksyon. Inod sa isang beses.]

[Lumipad.]

- Nakakapagbigay ng kasiyahan na nakatanggap ka ng kasulatan, ngunit masigla ka rin na wala na ito sa iyo.

[SCENA]

Debrief Questions (Tagal ng Pag-debrief)

Ang pag-debrief ay isang malikot na proses upang matutunan at mapag-usapan ang mga isyu, mga pakiki-pakid, at mga aral na nakatira sa isang pamumuhayin o pagpapahintulutang. Ang mga tanong ito ay may pagtugon sa mga katanunan at mga pagsisikap na nangyari noong panahon ng pagpapahintulutang, at nakatutulong sa mga sumuportado upang:

*** **Mapag-usap ang kanilang pakiki-pakid:** Nagbibigay ng kabuuan at pagsisikap na makipag-usap tungkol sa nangyari.**
*** **Tumugmaan ang mga emosyon:** Nakatutulong sa pagpapahintulutan ng mga nakalimutan at nagbubukod sa pagkakaibigan.**
*** **Tingin uli sa pagpapahintulutang:** Nagsisimula ang prosesong pananaw at pagsusuri ng mga aral na nakatira.**
*** **Magpapatuloy sa pagbabago:** Ayos at ipinagmamalaki ang mga aral para sa mas malalaking pagbabago at pagsesalbas sa futuro.**

****Mga Tanong Debrief (Sample Questions):****

*** Ano ang isang nakapag-pasensya at nakapag-bigay ng pakiki-pakid na nakatira sa pagpapahintulutang?**
*** Anong mga bagay ay naging malikot o napakadifisikal na nagpapatuloy sa iyong pagkakaibigan sa pagpapahintulutang?**

*** May mga bagay ba na inaasahan mo na makakapagbago sa iyong buhay habam ng pamumuhayin/pagpapahintulutang?**
*** Anong aral ang natutunan mo sa pangyayari?**
*** Sino ang isang pagsusuri o pagtuklasan na nakatagpuan ka at**

Ano ang nag-surprisa sa iyo tungkol sa pagtulong — at pagkakabita — sa mga epistola na ito?
Paano ang nararamdaman nang gamitin ang relasyon sa ibang sarili? Na ipinarami at nagdamag sa pag-ibig nang katulad?

Ang paglalakbay sa isang relasyon na may dual na naturang pag-ibig at paglabas ay isang malaking pagkakaalam-laman. Nakakapahinga ito, kasi nakikita mo ang kahulugan ng pagmamahal sa isang bagay na nagsasala sa iyo, at samantala, nararamdaman mo rin ang kailangan ng pagbabago o pagsisilbi para sa kapayapaan.

Nangyari ito sa aking mga pakikipag-usap at pag-iisa: nakakatuwa at naawahan ako sa pagtuturo at pagpapahintulutong ng isang bagay na may kakaibang kapangyarihan. Pero sa parehong panahon, nararamdaman ko ang kaligayahan at pakiramdam ng pagdududa. Nakikita ko ang sarili ko'y nagsasala sa isang buhay na hindi ko napapag-iisipan, at ang mga damdamin na nakakapagpabigat sa aking kalusugan ay lumalaki.

Ang pagpapahintulutong sa ibang tao, lalo na kung may mga sariling problema sila, ay isang malaking tanggungpas. Nakikita ko ang kakaibang kapangyarihan ng pagmamahal at paglabas sa isang relasyon, at naging aral ko na ang pagpapahintulutong ay hindi lamang tungkol sa pagbigay ng tulong, sino ang tunay na pag-iisa na nakatuwiran sa lahat.
Ang Pagtatawag ng Postal Worker:

*Ikaw ay nakatagpo sa lahat nito. Ano ang naririnig mo at anong narinud mo sa posisyon mo?
*

Mabuti na isipin ang mga ito bilang mga aral o pagkakaalaman na natutunan mo habang nasa posisyon ng postal worker:

1. **Empatiya at Pakikiramdam:** Nakakita ka ng mga kalindugan, pakikipag-usap at pagtatangka sa buhay ng ibang tao. Nakararamdaman mo ang kanilang emosyon at naging makapagbigay-pago ng tulong o alinman.

2. **Respeto para sa Privasyan:** Naging malapit na nakilala mo ang mga mahusay na pagtatanim ng mga personal na mga bagay at informasyon ng mga kliyente. Nakapag-ingat ka na maging mapagmamalaki at maaari mong hainyin ang batas ng privasyang lahat.

3. **Pakikipag-usap at Komunikasyon:** Naging mahusay na komunikador, nakapagbigay-pago ng tulong at nagpakita ng pagpapasensya sa mga kliyente na nangangailangan ng mga informasyong specifik o ng mga serbisyo.

4. **Adaptabilidad:** Nakatagpo ka ng mga di-paninidlan at mga unikong situasyong buhay. Naging makapag-adapt ka sa mga pagbago at naging masaya sa pagtugunan sa mga tanim na kailangan ng mga solusyon.

5. **Naunang Paghahanap ng Tulong:** Nakararamdaman mo ang kapangyarihan ng pagtatangka at pag-iinitorida sa buhay ng ibang tao. Naging makapagbigay-pago ka ng mga sakseng pananampalatang tulong at naunang hanapin ng suot na serbisyo o pagkakaisa.
Sa likod ng iyong pag-iisip: Anong sabihin ang iyong narativ sa iyo? Anong inaasahang sabihin?

- **Ang iyong narativ:** "Ikaw ay masaya at malalaking nais mo'y maging maaaring tumutugon sa aking mga kailangan. Ako'y nandito upang makapagbigay ng kapayapaan at pagkakaibigan, at hindi para gawin-gawa ang aking mga damdamin."

- **Ang inaasahang sabihin:** "Ikaw ay may kasa-kasamahan at karapatang maging malalaking tulad ng ako. Ako'y nandito para sa iyong pagbabago at pagpapakilala ng sarili, at hindi para manatili sa mga di-kailangan na bagay."

Ano ang makakapag-iintindihin mo sa iyong nararamdaman? Ano ba talaga na nagtataas sa pag-aaklat nito, na hindi mo kailangang lumalaw muli?